

CLÉMENTINE OU MANDARINE?



CÔTÉ INFORMATION :

La clémentine :

- issue du croisement de la mandarine avec une orange douce.
- découverte par le père Clément, qui donna son nom au fruit ainsi créé.

La mandarine :

- originaire d'Asie.
- a fait son entrée en Europe au XIXe siècle.



CÔTÉ DÉGUSTATION :

Les deux fruits ont une saveur douce et acidulée. La clémentine possède moins de pépins et sa chair est plus juteuse.



CÔTÉ CONSOMMATION :

La Corse est le terroir de prédilection de la clémentine en France (4ème producteur européen). Son climat doux donne aux fruits toute leur saveur entre décembre et janvier.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Salade de choux de Bruxelles aux clémentines

Durée de préparation : 10 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



1. Laver les choux de Bruxelles, les couper en très fines lamelles. Mettre les choux émincés dans un saladier.



2. Assaisonner avec le zeste d'une clémentine, le jus du citron vert, l'huile, le sel et le poivre.



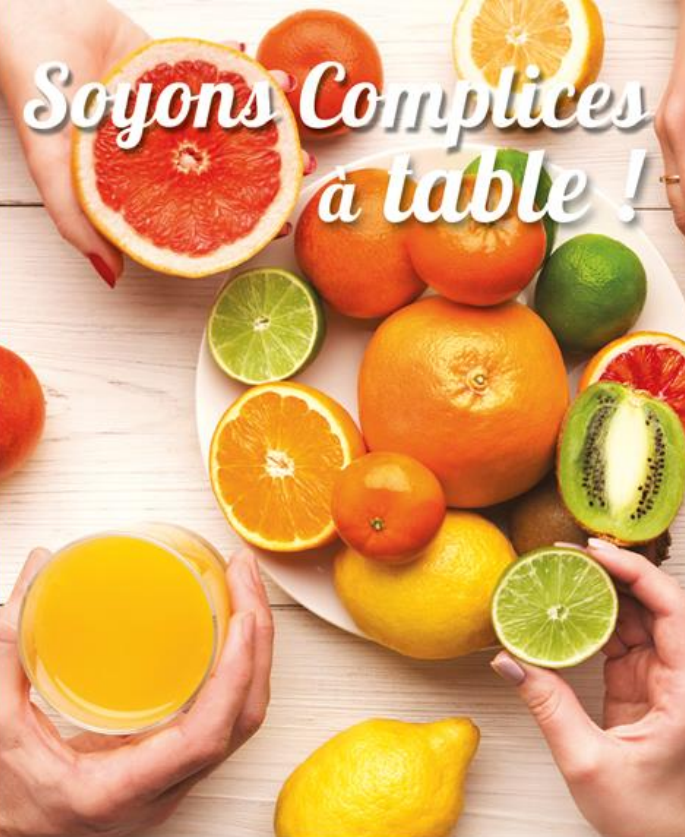
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



4. Mélanger et déguster !



JANVIER FÉVRIER 2019



ÉDITO

La vitamine C, pilier de l'immunité

La vitamine C est précieuse en période hivernale car elle donne un coup de fouet à l'organisme. Elle stimule les cellules du système immunitaire pour lutter contre les microbes, possède une puissante action antioxydante et facilite aussi l'assimilation du fer.

La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéale est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.



lundi 07 janvier	mardi 08 janvier	mercredi 09 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier
CELERI AU GOUDA ENDIVES AU BLEU ROULADE POIREAUX VINAIGRETTE SAUTE DE PORC JARDINIÈRE DE LEGUMES GALETTE DES ROIS	SALADE VERTE AUX CROUTONS ARTICHAUT VINAIGRETTE BETTERAVES VINAIGRETTE CAROTTES RAPEES AU CITRON PATES BOLOGNAISE CAROTTES ET PATES MIMOLETTE FRUIT DE SAISON FROMAGE BLANC SUCRE MOUSSE AU CHOCOLAT	FRIAND AU FROMAGE OMELETTE AUX HERBES BOULGOUR SAUCE TOMATE ET HARICOTS VERTS BIO YAOURT AUX FRUITS	CHOUX BLANCS AUX RAISINS POTAGE POTIRON LENTILLES VINAIGRETTE ŒUF MAYONNAISE ROTI DE BŒUF FRITES ET SALADE VERTE CREME DESSERT CHOCOLAT COCTAIL DE FRUITS FRAIS POMMES CUITES FROMAGE	QUICHE AUX POIREAUX SALADE DE MAIS QUICHE AUX FROMAGES PIZZA PECHE DU JOUR RIZ ET BROCOLIS PETITS SUISSE SUCRES FRUIT DE SAISON ENTREMET VANILLE VACHE QUI RIT

lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
LENTILLES AU BLEU CAROTTES AU CITRON PATE DE CAMPAGNE MACEDOINE STEAK HACHE SAUCE BRUNE GRATIN DAUPHINOIS ET CAROTTES FRUIT DE SAISON COCTAIL DE FRUITS FROMAGE FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS ROUGES	NEMS SAUTE DE PORC AIGRE DOUCE RIZ CANTONNAIS LITCHIS AU SIROP	CELERI REMOULADE ESCALOPE DE VOLAILLE AU CURRY CŒUR DE BLE BIO ET POELEE DE POIVRONS YAOURT FRUITE	RADIS BEURRE CAROTTES RAPEES MOUSSE DE CANARD ENDIVES AU GOUDA TARTIFLETTE SALADE VERTE FRUITS DE SAISON FROMAGE BLANCS AU SPECULOOS OREILLONS D'ABRICOTS GATEAU MAISON	ŒUF COCKTAIL CREPE AU JAMBON SALADE DE COLESLAW SALADE VERTE AUX CROUTONS PECHE DU JOUR FARFALLES ET SALSIFIS LIEGEOIS CAFE PETIT SUISSE NATURE FROMAGE FRUIT DE SAISON

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
SALADE COLESLAW ŒUF AU THON CHOU FLEUR MAYONNAISE HARICOTS VERTS A L'ÉCHALOTE FILET MIGNON SAUCE MOUTARDE PATES ET PETITS POIS FRAIDOU FRUIT DE SAISON LIEGEOIS AU CHOCOLAT PANNA COTTA	1/2 POMMELOS ROSETTE ET CORNICIONS CELERI REMOULADE AVOCAT AU CITRON HAMBURGER POTATOES ET SALADE VERTE FRUIT DE SAISON BIO BANANE KIRI COMPOTE DE FRUITS	TABOULE SAUTE DE VEAU A LA TOMATE RIZ ET ENDIVES BRAISEES FROMAGE BLANCS AU SPECULOOS	POTAGE A LA TOMATE SALADE DE COURGETTES BETTERAVES MIMOSA SARDINES AU CITRON AIGUILLETES DE POULET SAUCE AUX CHAMPIGNONS CŒUR DE BLE BIO ET CHOUX FLEUR CAKE AUX ZESTES D'ORANGE ET CHOCOLAT FRUIT DE SAISON PETIT SUISSE FRUITE MERINGUE	CAROTTES RAPEES AU GOUDA TOAST AU FROMAGE SALADE VERTE FROMAGERE POISSON PANE QUINOA ET JULIENNE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON CAMEMBERT GAUFRE LIEGEOISE YAOURT NATURE

lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
MACEDOINE DE LEGUMES HARICOTS VERTS VINAIGRETTE ASPERGES VINAIGRETTE SALADE DE SURIMI FILET DE POULET A L'INDIENNE QUINOA ET ENDIVES BRAISEES LIEGEOIS AU CHOCOLAT FRUIT DE SAISON YAOURTS MIXES COCTAIL DE FRUITS	CAROTTES AU GOUDA CREPE AU JAMBON ENDIVES AU BLEU SALADE DE COURGETTES OMELETTE AU CHORIZO PENNE ET POELEE DE POIVRONS FRUIT DE SAISON BIO COMPOTE DE POMMES FROMAGE MOUSSE CHOCOLAT BLANC	CHAMPIGNONS BULGARE HACHIS PARMENTIER SALADE VERTE TARTE AUX POMMES	PIZZA CELERI REMOULADE RADIS BEURRE POIREAUX VINAIGRETTE SAUTE DE VEAU MARENGO CŒUR DE BLE ET PETITS LEGUMES FROMAGES BLANCS LOCAUX	AVOCAT MAYONNAISE COLESLAW BETTERAVES CIBOULETTE SALADE MELEE FILET DE LIEU SAUCE CITRONNEE RIZ ET RATATOUILLE FRUIT BIO TOME GRISE YAOURT NATURE FLAN CARAMEL

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
FENOUIL AU BLEU FEUILLETE SAUCISSE SALADE DE SURIMI DUO DE CHOUX BŒUF CAROTTES PATES BIO ET CAROTTES FRUIT DE SAISON CHEVRE CREME VANILLE YAOURT MIXES	SALADE AU MAIS SALADE DE COURGETTES SAUCISSON A L'AIL ŒUF AU THON EMINCE DE PORC SAUCE A LA CREME PUREE DE POTIRON ET POMMES DE TERRE CREME PRALINE FRUIT DE SAISON COMPOTE EMMENTAL	LENTILLES ÉCHALOTE POULET BASQUISE RIZ BIO ET PIPERADE KIRI	BETTERAVES A L'EMMENTAL MAQUEREAU AU CITRON CHAMPIGNONS A LA GRECQUE ROSETTE BOULETTES AGNEAU SEMOULE BIO ET LEGUMES COUSCOUS PRODUITS LAITIERS LOCAUX MOUSSE A LA FRAISE GATEAU MAISON YAOURT MIXES	FRIAND AU FROMAGE CAROTTES RAPEES CELERI REMOULADE SALADE FROMAGERE PECHE DU JOUR BOULGOUR ET POIREAUX A LA CREME FRUIT DE SAISON PETIT SUISSE FRUITE GOUDA FLAN CARAMEL

lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
LENTILLES A L'EMMENTAL CAROTTES RAPEES CELERI AU GOUDA ŒUF MAYONNAISE PALETTE A LA DIABLE BLE ET BROCOLIS FRUIT DE SAISON FLAN CARAMEL TROPEZIENNE FROMAGE	BETTERAVES MIMOLETTE QUICHE LORRAINE ENDIVES VINAIGRETTE MAIS AUX POIVRONS BOULETTES D'AGNEAU SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS MARDI GRAS GAUFRE ET BEIGNETS DE MARDI GRAS	SALADE VERTE FROMAGERE PILONS DE POULET PETITS POIS CAROTTES ET PATES CREME PRALINE	CHOUX BLANCS AUX RAISINS POTAGE TOMATE QUENELLE AVOCAT CITRON ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE PDT VAPEUR ET ENDIVES BRAISEES KIRI FRUIT DE SAISON ILE FLOTTANTE YAOURT FRUITE	1/2 POMELOS CHOU FLEUR EMMENTAL ROULADE MACEDOINE DE LEGUMES PECHE DU JOUR RIZ BIO ET POIREAUX A LA CREME FROMAGE BLANC SUCRE TARTE AMANDINE FRUIT DE SAISON FROMAGE

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
CHAMPIGNONS A LA GRECQUE SALADE D'ENDIVES MACEDOINE DE LEGUMES POIREAUX VINAIGRETTE CORDON BLEU BLE ET CAROTTES A LA CREME VACHE QUI RIT LIEGEOIS VANILLE BEIGNET A LA POMME FRUIT DE SAISON	COURGETTES A L'EMMENTAL CAROTTES RAPEES CELERI REMOULADE CŒUR DE PALMIER NAVARIN DE VEAU AUX OLIVES PDT VAPEUR ET LEGUMES DU NAVARIN FRUIT DE SAISON ANANAS AU SIROP YAOURT AUX FRUITS CHEVRE	SALADE DE HARICOTS VERTS A LA TOMATE OMELETTE AU FROMAGE PATES BIO ET EPINARDS LIEGEOIS CHOCOLAT	ROSETTE CONCOMBRE BULGARE JULIENNE DE BETTERAVES TOMATE MIMOSA CARBONNADE FLAMANDE FRITES ET SALADE VERTE FRUIT DE SAISON COMPOTE BRIE YAOURT NATURE	SALADE VERTE MIMOLETTE SARDINE A L'HUILE MAIS AU THON ŒUF MAYONNAISE FILET DE MERLU SAUCE CREVETTES RIZ ET ENDIVES BRAISEES CREPE DE LA CHANDELEUR