

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.



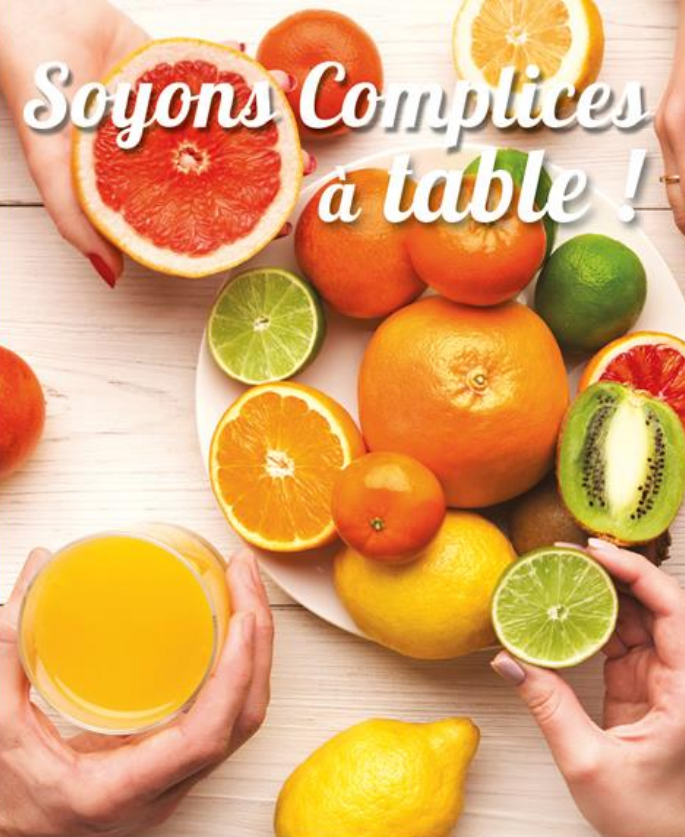
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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	lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
Macédoine de légumes mayonnaise	Céleri vinaigrette	Salade verte au thon et croûtons	Œuf dur mayonnaise	Carottes râpées BIO vinaigrette	Salade de quinoa	NOUVEL AN CHINOIS 	Œuf dur mayonnaise	Feuilleté au fromage	Potage de légumes BIO
Aiguillettes de volaille sauce tomate	Sauté de bœuf à la provençale	Rôti de porc au jus	Filet de poisson sauce aurore	Chipolatas BIO	Filet de poisson au citron		Émincé de bœuf aux poivrons	Saucisse de volaille BIO	
Semoule	Haricots beurre	Frites	Gratin de courgettes	Purée de légumes BIO	Brocolis & Pommes de terre		Courgettes braisées	Pâtes BIO	
Vache qui rit	Mimolette	Pont l'Évêque	Emmental	Fromage BIO	Edam		Fromage blanc nature	Fromage BIO	
Poire au chocolat	Galette des rois	Yaourt de la ferme de l'Oraille	Fruit de saison	Compote de fruits BIO	Banane au chocolat	Pomme cuite	Fruit de saison	Crème à la vanille BIO	
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier	lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
Betteraves crues vinaigrette	Potage de légumes BIO	Chou rouge râpé à la feta	Concombres vinaigrette	Salade de perles	Potage de légumes	Carottes râpées BIO vinaigrette	Céleri rémoulade	Betteraves aux pommes	Salade piémontaise
Coquillettes	Sauté de porc BIO	Escalope de volaille normande	Rôti de bœuf sauce poivre	Filet de poisson beurre persillé	Escalope de volaille	Hachis parmentier BIO	Émincé de porc	Rôti de bœuf	Filet de poisson
à la bolognaise	Haricots verts BIO	Riz	Potatoes	Carottes	Riz aux petits légumes Brie	Yaourt nature BIO	Haricots verts	Gratin dauphinois	Gratin de chou-fleur
Gouda	Fromage BIO	Yaourt nature	Brie	Fromage	Fruit de saison	Biscuit BIO	Pont l'Évêque	Saint Paulin	Fromage
Cocktail de fruits au sirop	Riz au lait BIO	Galette des rois	Crème au caramel	Fruit de saison	Fruit de saison		Chou à la crème	Poire aux amandes	Fruit de saison
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
Céleri au maïs	Carottes râpées BIO	Feuilleté au fromage	Salade verte	Taboulé oriental	Pizza	Endives aux raisins	Concombres vinaigrette	Pâté végétal	Potage de légumes BIO
Jambon braisé	Ravioli BIO au tofu	Filet de poisson à l'oseille	Tartiflette	Poulet rôti	Sauté de porc au cumin	Filet de poisson	Quiche lorraine	Émincé de volaille aux champignons	Boulettes de bœuf BIO à la tomate
Frites		Gratin de chou-fleur		Purée de potiron	Petits pois	Pommes de terre au beurre persillé	Salade verte	Semoule	Haricots verts BIO
Petit suisse	Yaourt BIO	Camembert	Yaourt nature sucré	Fromage	Chèvre	Petit suisse	Camembert	Edam	Fromage BIO
Compote de fruits	Biscuit BIO	Fruit de saison	Fruit de saison	Cake zestes d'orange et chocolat	Fruit de saison	Gaufre	Velouté aux fruits	Compote de fruits	Fruit de saison BIO
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février					
Endives aux pommes	Salade de pâtes BIO	Concombres crème ciboulette	Mousse de foie et cornichons	Potage de légumes					
Couscous	Omelette BIO	Lasagnes bolognaises	Filet de poisson à la tomate	Sauté de veau marengo					
au poulet	Petits pois BIO	Salade verte	Riz	Haricots plats					
Brie	Fromage BIO	Saint Paulin	Chèvre	Yaourt nature					
Compote de fruits	Fruit de saison BIO	Fromage blanc au coulis	Fruit de saison	Crêpe au chocolat					