

# 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.



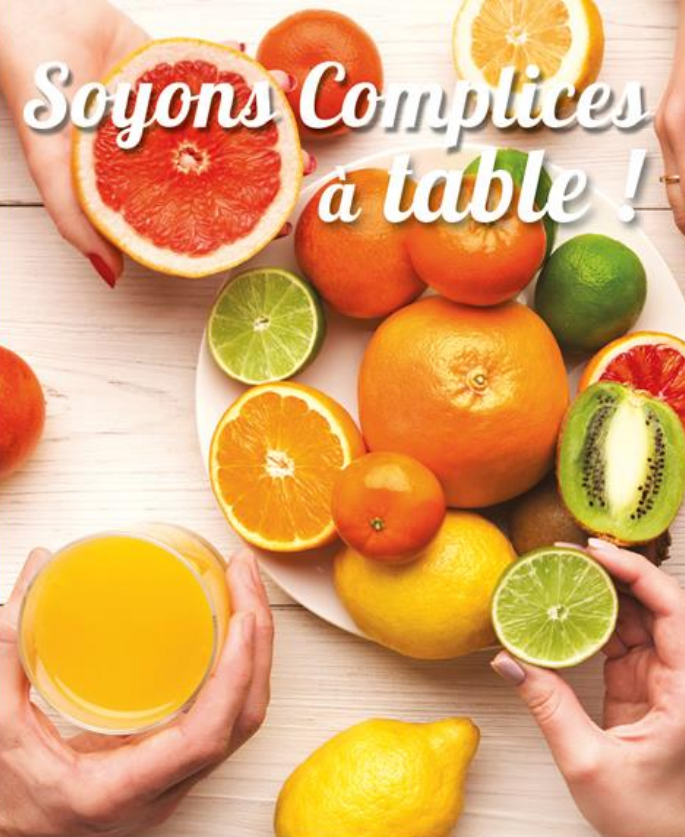
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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.

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 07 janvier	mardi 08 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier	lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE	VELOUTE DE POTIRON	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON (pdt, thon, haricots verts)	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	SALADE BRETONNE (salade verte, artichaut, vinaigrette)	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
FILET DE POISSON MEUNIERE	BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE	BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A'ANCIENNE	SPAGHETTIS A LA CARBONARA	EMINCE DE PORC (local, VPF) AU CIDRE (local)	DOS DE COLIN SAUCE ANETH	GALETTE DE SARRASIN COMPLETE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE
CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	SEMOULE BIO	PETITS POIS	BRIE EN POINTE (à portionner)	DUO DE CAROTTES	PÂTES AUX ŒUFS (régionales)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	HARICOTS BEURRE
SAINT-MORËT	YAOURT NATURE SUCRE	CARRE FONDU	FROMAGE BLANC AROMATISE	MIMOLETTE	CAMEMBERT (à portionner)	ANNIVERSAIRE DU MOIS : FAR BRETON	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local)
MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	GALETTE DES ROIS (FC)		FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT NATURE SUCRE		COMPOTE DE POMMES
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier	lundi 25 février	mardi 26 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
SALADE STRASBOURGEOISE	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	SALADE DE CHOU ROUGE (local)	CAROTTES RÂPEES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	FLEURETTES DE CHOUX-FLEURS BIO SAUCE COCKTAIL	QUICHE AU THON (à portionner)	SALADE VERTE VINAIGRETTE
FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale)	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS	FILET DE LIEU SAUCE CITRON	SAUTE DE BŒUF BIO (local) AUX OIGNONS	FILET DE HOKI SAUCE AUREOLE	RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE BOURGUIGNONNE	SAUTE DE DINDE (VVF) SAUCE FORESTIERE	"CACASSE A CUL NU" (pommes de terre locales, oignons, lardons, saucisse fumée)
HARICOTS VERTS BIO	POMMES NOISETTES ET KETCHUP	RIZ BIO	PUREE CRECY	PUREE DE BROCOLIS (dont pommes de terre)	POMMES RISSOLEES ET MAYONNAISE	PETITS POIS	LE BON LORRAIN BIO (régional) (à portionner)
PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CAMEMBERT BIO (à portionner)	MIMOLETTE	BÛCHE DE LAIT FRÂICHE (locale)	CHANTAILLOU AIL ET FINES HERBES	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	FROMY	YAOURT AROMATISE BIO (local)
FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE BIO (local)	COMPOTE POMMES-SPECULOOS (pommes locales)	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT VANILLE	ORANGE BIO	FRUIT DE SAISON	
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 04 mars	mardi 05 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
CELERI RÂPE (local) SAUCE FROMAGE AIL ET FINES HERBES	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	PAMPLEMOUSSE ET SUCRE	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux)	TABOULE ORIENTAL	SALADE CARNAVAL (salade iceberg, poivrons, ananas)	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	SALADE COLESLAW BIO (carottes bio locales et chou blanc bio)
TORTELLINI RICOTTA EPINARDS SAUCE CREME	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE	SAUTE DE PORC (VPF, local) AU CURRY	ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU MIEL D'EPERNAY	AIGUILLETTES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE	SPAGHETTIS BOLOGNAISE (VBF)	DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC	GOULASH DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE
PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	GRATIN DE POMMES DE TERRE	HARICOTS PLATS	PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt)	DES DE PANAIS BRAISES ET POMMES SAUTEES	CARRE FONDU	PUREE DE POTIRON (dont pdt)	HARICOTS VERTS PERSILLES
FLAN NAPPE CARAMEL	GOUDA	PETIT SUISSE AROMATISE	VACHE QUI RIT	BÛCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner)	BEIGNET CHOCOLAT (FC)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	EDAM
	FRUIT DE SAISON	ANNIVERSAIRE DU MOIS : MARBRE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON		FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février				
MACEDOINE DE LEGUMES A LA BULGARE	ROULADE DE SURIMI MAYONNAISE	CAROTTES RÂPEES BIO (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE	POTAGE DE LEGUMES DE SAISON BIO (local)				
SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (locale)	PÂTES AUX DES DE VOLAILLE ET CHAMPIGNONS	ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) STROGONOFF	POISSON PANE				
LENTILLES		POMMES VAPEUR (locales)	CHOUX-FLEURS BIO BECHAMEL				
MUNSTER BIO (régional)	SAINT-PAULIN	EDAM	PETIT MOULE NATURE				
FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	FRUIT BIO	FRUIT DE SAISON	MINI-CRÊPES SUCREES DE LA CHANDELEUR				

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."