

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.

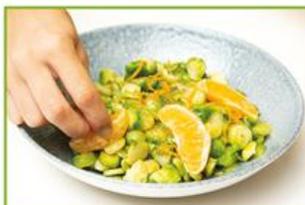
Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



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.



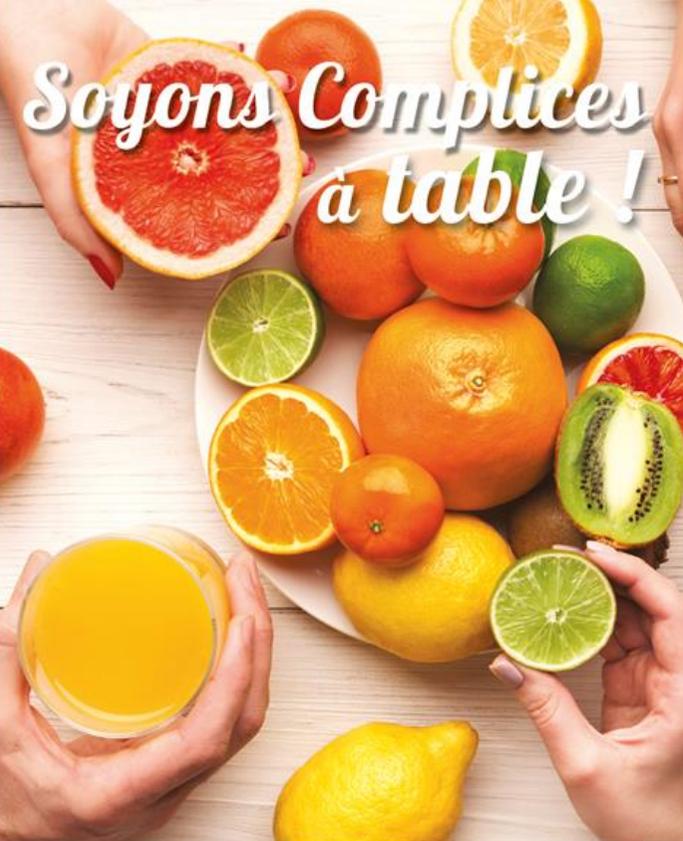
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier	lundi 07 janvier	mardi 08 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier
Potage céleri rave & curry	Potage potiron	Potage andalou	Potage brocoli	Potage carottes	Potage potiron	Potage tomate	Potage oignon
Escalope de porc	Lasagne bolognaise	Cuisse de poulet rôti	Pain bun, fishburger	Chili con carne	Filet de poulet	Jambon grillé sauce au miel	Fish stick sauce tartare
Petits pois et carottes	maison	Compote mixte	Crudités	Riz	Compote	Carottes	Crudités
Purée		Frites			Pomme de terre nature	Frites	Purée
Galette des Rois	Fruit frais	Yaourt sucré	Mousse de fruit	Crêpes	Yaourt aux fruits	Fruit	Mousse au chocolat
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier	lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 16 janvier	vendredi 17 janvier
Minestrone	Potage carottes	Potage courgettes	Potage parmentier	Potage céleri	Potage julienne	Potage chicons	Potage andalou
Chipolata	Filet de volaille sauce tomate	Chili con carne	Brochette de poisson panée sauce tartare	Rôti de porc sauce échalote	Boulette sauce tomate	Lapin aux pruneaux	Waterzool de poisson aux petits légumes
Poêlée de légumes	Pâtes au pesto	Riz	Salade mixte	Brocolis	Pâtes grecques	 Crudités	
Pommes de terre aux lardons			Purée	Purée		Frites	Riz
Compotine	Cent wafers	Liégeois vanille	Fruit frais	Fruit	Flan au caramel	Tarte aux pommes	Yaourt sucré
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
Potage aux chicons	Potage andalou	Potage au cresson	Potage chou fleur	Potage vert pré	Soupe à l'italienne	Potage tomates	Potage cultivateur
Fricadelles à la namuroise (viande hachée aux oignons)	Paupiette de veau sauce au thym	Steak de bœuf sauce choron (béarnaise tomate)	Saumon vapeur	Pain de viande sauce aux oignons	Escalope milanaise	Steak de bœuf sauce béarnaise	Filet de colin au beurre
Stoemp de carottes	Salsifis à la crème	Salade composée	Epinards au beurre	Rata de carottes	 Penne à la crème de tomate et petits pois	Crudités	Poireaux à la crème
 Pomme belge	Pomme de terre persillée	Frites	Purée	Fruit	Tiramisu	Frites	Purée
	Prince	Fruit frais	Crème au chocolat			Salade de fruits	Yaourt aromatisé
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février	lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
Potage céleri	Potage lentilles cumin	Potage tomate	Potage potimarron	Potage minestrone	Potage brocoli	Potage potiron	Potage volaille
Cordon bleu	Tikka massala (poulet à l'indienne)	Pain saucisse	Dés de colin gratinés à l'ostendaise	Boudin blanc	Cordon bleu à la tomate	Boulette à la liégeoise	Poisson meunière
Poireaux à la crème	Riz	Salade	Julienne de légumes au beurre	Compote	Coquillettes	Salade	Purée au céleri rave
Purée		Frites	Pommes de terre	Purée		Frites	
Muffin	Salade de fruits	Fruit frais	Tiramisu	Crème vanille	Semoule de riz	Salade de fruits	Yaourt aux fruits