

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.

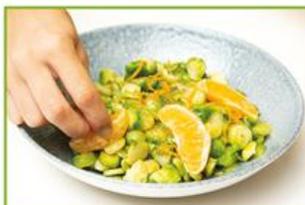
Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



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

Soyons Complices à table !

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
HARICOTS VERTS AUX DES DE CHEVRE SPAGHETTIS A LA BOLOGNAISE RAPE FRUIT DE SAISON	SALADE D'AGRUMES SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES CHOU-FLEUR ET P. DE TERRE AU GRATIN GALETTE DES ROIS	TABOULE A LA MENTHE ROTI DE PORC AU MAROILLES CAROTTES VICHY/ CŒUR DE BLE YAOURT AU CHOCOLAT	CREPE A L'EMMENTAL PAELLA DE LA MER FRUIT DE SAISON	VELOUTE AUX ASPERGES CUISSÉ DE POULET ROTIE SALADE VERTE/ PUREE YAOURT AROMATISE

lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
ŒUF A LA RUSSE FILET DE POULET CROUSLY DUO DE PUREE PATATES DOUCES FRUIT DE SAISON	REPAS ALSACIEN SALADE ALSACIENNE CHOUCROUTE YAOURT DE LA FERME LOCALE	CONCOMBRE A LA FETA EMINCE DE PORC A LA MOUTARDE SEMOULE/ PIPERADE FRUIT DE SAISON	BETTERAVES ROUGES RAPEES A LA STEAK HACHE SAUCE MAYONNAISE POMMES DE TERRE RISSOLEES/ SALADE GELIFIE A LA VANILLE	SALADE COMPOSEE FILET DE SAUMON SAUCE HOLLANDAISE RIZ D'OR/ BROCOLIS ANIMATION CREPES



VACANCES SCOLAIRES

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
SALADE DE TOMATES A LA MIMOLETTE ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE FRITES/ SALADE COMPOTE A L'ABRICOT	VELOUTE DE LEGUMES GOULASH DE PORC HONGROIS GRATIN DAUPHINOIS/ HARICOTS BEURRE FRUIT DE SAISON	CONCOMBRE AU YAOURT FILET DE POULET AU PAPRIKA TORTIS MULTICOLORE/ JULIENNE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON	RILLETES ET CORNICHONS POISSON MEUNIERE SAUCE BEARNAISE RIZ AUX LEGUMES LIEGEOIS A LA VANILLE	REPAS MONTAGNARD JUS DE POMME TARTIFLETTE SALADE YAOURT DE LA FERME LOCALE

lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
TOMATE MOZZARELLA ROTI DE BŒUF AU JUS FRITES/ SALADE OREILLONS D'ABRICOTS A LA CHANTILLY	POTAGE PRINTANIER AUX VERMICELLES NORMANDIN DE VEAU A LA MIMOLETTE HARICOTS VERTS/ POTATOES AU FOUR YAOURT	SALADE PIEMONTAISE ESCALOPE DE VOLAILLE A LA CREME SPAGHETTIS/ CONCASSEE DE TOMATES YAOURT DE LA FERME LOCALE	QUICHE AU FROMAGE VOL AU VENT DE LA MER PERLES/ BRUNOISE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON	CAROTTES A L'ANANAS HACHIS PARMENTIER SALADE YAOURT NATURE SUCRE

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
CELERI REMOULADE COUSCOUS BOULES AGNEAU/ MERGUEZ FLAN AU CAMEL	VELOUTE AU CHOU-FLEUR SAUTE DE BŒUF A L'ANCIENNE MACARONIS AU GRUYERE/ FRUIT DE SAISON	SALADE DE TOMATES A LA VINAIGRETTE NORMANDIN DE VEAU A L'ECHALOTE POMMES DE TERRE AU GRATIN/ PETITS POIS ILE FLOTTANTE	BETTERAVES ROUGES AU GRUYERE POISSON PANE SAUCE TARTARE POMMES DE TERRE AU FOUR/ BRUNOISE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON	DUO DE SALAMI ET MORTADELLE CORNICHONS SAUTE DE DINDE PROVENÇAL RATATOUILLE/ RIZ CAKE AUX ZESTES D'ORANGE ET CHOCOLAT



lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
POMELOS AU SUCRE PALERON BRAISE SAUCE TORTUE LEGUMES DU BOUILLON/ P.VAPEUR CREME DESSERT AU CHOCOLAT	VELOUTE A LA CAROTTE CORDON BLEU SAUCE TOMATE COQUILLETES/ SALADE YAOURT AROMATISE	MADEDOINE DE LEGUMES AU YAOURT JAMBON CHAUD POTATOES AU FOUR/ TOMATE ROTIE FRUIT DE SAISON	SALADE COLESLAW POISSON MEUNIERE EPINARDS A LA CREME/ RIZ PILAF GLACE	PIZZA OMELETTE AU GRUYERE PDT FONDANTES/ HARICOTS VERTS FRUIT DE SAISON