

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.



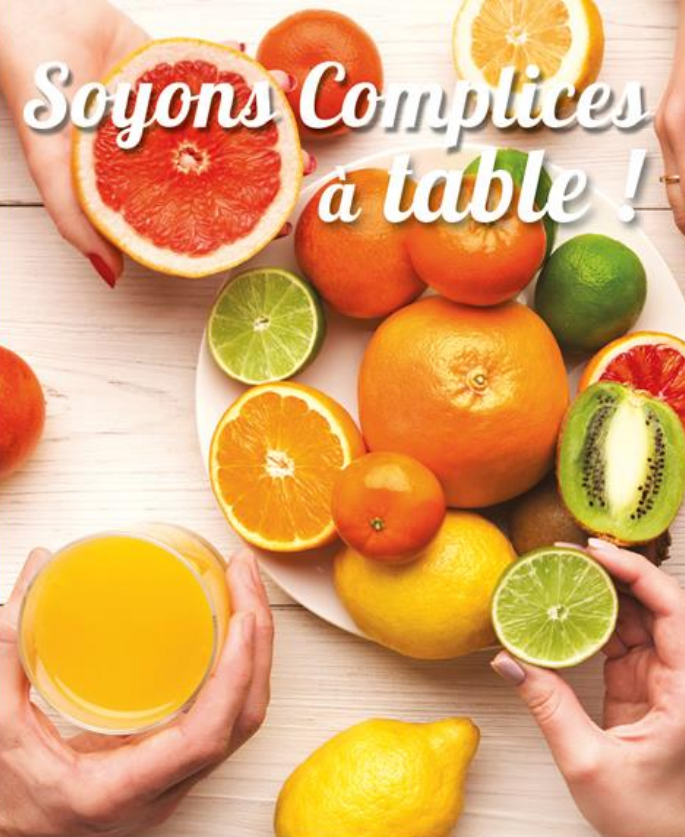
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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
BUFFET DE LEGUMES CUIITS avec produit laitier SPAGHETTIS A LA BOLOGNAISE RAPE BUFFET DE FRUITS CRUS	BUFFET DE CRUDITES SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES CHOU-FLEUR ET P. DE TERRE AU GRATIN BUFFET DE PATISSERIES avec produit laitier	BUFFET DE FECULENTS ROTI DE PORC AU MAROILLES CAROTTES VICHY/ CŒUR DE BLE BUFFET DE LAITAGES	BUFFET DE PATISSERIES SALEES avec produit laitier PAELLA DE LA MER BUFFET DE FRUITS CRUS	BUFFET DE LEGUMES CUIITS CUISSE DE POULET ROTIE SALADE VERTE/ PUREE BUFFET DE LAITAGES

lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	Jeudi 07 février	vendredi 08 février
BUFFET D'ENTREES AVEC ŒUF FILET DE POULET CROUSLY DUO DE PUREE PATATES DOUCES BUFFET DE FRUITS CRUS	REPAS ALSACIEN SALADE ALSACIENNE CHOUCROUTE YAOURT DE LA FERME LOCALE	BUFFET DE CRUDITES avec produit laitier EMINCE DE PORC A LA MOUTARDE SEMOULE/ PIPERADE BUFFET DE FRUITS CRUS	BUFFET DE LEGUMES CUIITS STEAK HACHE SAUCE MAYONNAISE POMMES DE TERRE RISSOLEES/ SALADE BUFFET DE LAITAGES	BUFFET DE CRUDITES 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
BUFFET DE CRUDITES avec produit laitier ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE FRITES/ SALADE BUFFET DE FRUITS CUIITS	VELOUTE DE LEGUMES GOULASH DE PORC HONGROIS GRATIN DAUPHINOIS/ HARICOTS BEURRE BUFFET DE FRUITS CRUS	BUFFET DE LEGUMES CUIITS avec produit laitier FILET DE POULET AU PAPRIKA TORTIS MULTICOLORE/ JULIENNE DE LEGUMES BUFFET DE FRUITS CRUS	BUFFET DE CHARCUTERIES POISSON MEUNIÈRE SAUCE BEARNAISE RIZ AUX LEGUMES BUFFET DE DESSERTS LACTES	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
BUFFET DE CRUDITES avec produit laitier ROTI DE BŒUF AU JUS FRITES/ SALADE BUFFET DE FRUITS CUIITS	POTAGE PRINTANIER AUX VERMICELLES NORMANDIN DE VEAU A LA MIMOLETTE HARICOTS VERTS/ POTATOES AU FOUR BUFFET DE LAITAGES	BUFFET DE FECULENTS ESCALOPE DE VOLAILLE A LA CREME SPAGHETTIS/ CONCASSEE DE TOMATES YAOURT DE LA FERME LOCALE	BUFFET DE PATISSERIES SALEES avec produit laitier VOL AU VENT DE LA MER PERLES/ BRUNOISE DE LEGUMES BUFFET DE FRUITS CRUS	BUFFET DE CRUDITES HACHIS PARMENTIER SALADE BUFFET DE LAITAGES

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	Jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
BUFFET DE CRUDITES COUSCOUS BOULES AGNEAU/ MERGUEZ BUFFET DE LAITAGES	VELOUTE AU CHOU-FLEUR SAUTE DE BŒUF A L'ANCIENNE MACARONIS AU GRUYERE/ BUFFET DE FRUITS CRUS	BUFFET DE CRUDITES NORMANDIN DE VEAU A L'ECHALOTE POMMES DE TERRE AU GRATIN/ PETITS POIS BUFFET DE DESSERTS LACTES	BUFFET DE LEGUMES CUIITS avec produit laitier POISSON PANE SAUCE TARTARE POMMES DE TERRE AU FOUR/ BRUNOISE DE LEGUMES BUFFET DE FRUITS CRUS	BUFFET DE CHARCUTERIES SAUTE DE DINDE PROVENÇAL RATATOUILLE/ RIZ CAKE AUX ZESTES D'ORANGE ET CHOCOLAT

lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	Jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
POTAGE AU CRESSON LASAGNES A LA BOLOGNAISE SALADE BUFFET DE DESSERTS LACTES	BUFFET DE CRUDITES CUISSE DE POULET BASQUAISE RATATOUILLE/ SEMOULE BUFFET DE LAITAGES	BUFFET DE FECULENTS ROTI DE PORC SAUCE BRUNE CHOU-FLEUR AU GRATIN BUFFET DE FRUITS CRUS	BUFFET DE CRUDITES BŒUF AUX CAROTTES CAROTTES VICHY/ PDT A LA BOULANGERE BUFFET DE DESSERTS LACTES	BUFFET DE LEGUMES CUIITS avec produit laitier POISSON PANE SAUCE TORTUE PDT AU FOUR/ JULIENNE DE LEGUMES BUFFET DE FRUITS CRUS

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	Jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
BUFFET DE CRUDITES PALERON BRAISE SAUCE TORTUE LEGUMES DU BOUILLON/ P.VAPEUR BUFFET DE DESSERTS LACTES	VELOUTE A LA CAROTTE CORDON BLEU SAUCE TOMATE COQUILLETES/ SALADE BUFFET DE LAITAGES	BUFFET DE LEGUMES CUIITS avec produit laitier JAMBON CHAUD POTATOES AU FOUR/ TOMATE ROTIE BUFFET DE FRUITS CRUS	BUFFET DE CRUDITES POISSON MEUNIÈRE EPINARDS A LA CREME/ RIZ PILAF BUFFET DE DESSERTS LACTES	BUFFET DE PATISSERIES SALEES avec produit laitier OMELETTE AU GRUYERE PDT FONDANTES/ HARICOTS VERTS BUFFET DE FRUITS CRUS