

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
Salade de pommes de terre*	Chou blanc BIO en vinaigrette*	Céleri rémoulade*	Betteraves BIO en vinaigrette*	Mortadelle
Omelette fraîche nature	Raviolis à la volaille BIO	Steak haché au jus	Rôti de porc au jus*	Beaufilet de lieu meunière
Carottes vichy* et semoule*		Pommes noisettes	Purée de pdt* et poêlée de légumes*	Jardinière au curcuma* et riz*
Emmental à la coupe	Saint paulin BIO	Bûchette au lait de mélange	Petit suisse fruité	Yaourt sucré
Fruit de saison	Compote de pommes BIO	Nappé caramel	Fruit de saison	Galette des rois framigpane

lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
Betteraves BIO en vinaigrette*	Salade chinoise*	Pomelos au sucre*	Potage de légumes*	Radis au beurre
Raviolis tofu Basilic BIO	Nems au poulet	Sauté de veau à la niçoise*	Gratin de pdt façon tartiflette*	Pépites de poisson aux 3 céréales
	Riz aux pts légumes* et poêlée chinoise	Semoule BIO au jus*		Epinards en béchamel* et pâtes*
Gouda BIO	Yaourt sucré	Carré de ligueil	Suisse fruité	Emmental BIO
Fruit de saison BIO	Rocher coco	Gélatiné vanille	Fruit de saison	Tarte au citron*

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
Radis au beurre	Salade de maïs*	Crêpe tomate mozzarella	Chou blanc mayonnaise*	Potage de légumes*
Chipolata rôtie aveyronnaise*	Filet de Colin poêlé	Sauté de bœuf au paprika*	Goujon de poulet croustillant	Brandade de poisson
Lentilles cuisinées*	Chou fleur en béchamel* et riz*	Haricots beurre* et macaronis*	Petits pois mitonnés* et pdt* persillées*	du chef*
Edam à la coupe	Fromage blanc sucré	Tomme blanche à la coupe	Crème anglaise	Vache qui rit
Liégeois au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Cake aux fruits du chef*	Fruit de saison

lundi 11 février	mardi 12 février	mercredi 13 février	jeudi 14 février	vendredi 15 février
Salade de pomme de terre *	Batavia et ses croûtons	Céleri sauce cocktail*	Taboulé du chef*	Potage de potimaron BIO*
Paupiette de veau à la provençale*	Filet de Lieu pané	Rôti de porc catalan à la moutarde*	Bœuf mode*	Raviolis au fromage et sa sauce du chef*
Haricots vert aux oignons * et blé*	Brocolis béchamel* et pommes rissolées	Jardinière de légumes* et pdt	Carottes vichy* et riz pilaf*	Yaourt brassé pulpé
Coulommiers	Fromage blanc sucré	Rondelé nature au sel de camargue	Saint paulin	Fruit de saison
Fruit de saison	Beignet nature local	Riz au lait	Compote à la poire	

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
Salade verte et croûtons	Salade de pois chiches*	Crudité BIO selon arrivages*	Potage de légumes*	Carottes râpées*
Aiguillettes de poulet au curry*	Filet de poisson façon fish and chips	Rôti de veau au romarin*	Lasagnes bolognaise	Omelette fraîche nature
Semoule au jus* et haricots verts	Jeunes carottes au curcuma* et Riz*	Frites au four		Epinards béchamel* et pommes vapeur
Tomme noire à la coupe	Yaourt aromatisé	Cantadou nature	Carré de l'est	Petit suisse fruité
Crème dessert caramel	Fruit de saison	Compote pommes-ananas	Fruit de saison	Cheesecake du chef au citron*

lundi 18 février	mardi 19 février	mercredi 20 février	jeudi 21 février	vendredi 22 février
Salade de maïs*	Betteraves BIO à l'échalote*	Radis au beurre	Salade verte et croûtons local	Potage de légumes BIO*
Aiguillettes de poulet croustillant	Jambon blanc	Beignets de calamars	Steak haché sauce moutarde*	Gratin de colin *
Chou fleur béchamel* et pommes vapeur	Gratin de pommes de terre*	Riz façon paëlla*	Petits pois * et boulgour*	Tortis * et jeunes carottes*
Petit suisse sucré	Mimolette à la coupe	Camembert entier	Crème anglaise	Chantailou
Sachet de pomme séchées local	Crème dessert vanille	Fruit de saison	Cake aux petites de chocolat*	Fruit de saison

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
Salade de lentilles*	Céleri BIO sauce cocktail*	Pizza au fromage	Potage de légumes BIO*	Pâté de campagne catalan
Boulettes d'agneau façon tajine*	Sauté de dinde sauce Charcutière	Bœuf aux olives*	Tortellini à la viande et sa sauce du chef*	Filet de lieu pané
Jardinière de légumes* et purée	Pommes vapeur* et brunoise*	Haricots vert* et haricots blancs*		Poireaux béchamel * et pommes sautées*
Chanteneige	Coulommiers	Yaourt sucré	Fromage blanc fruité	Saint paulin
Fruit de saison	Mousse au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Crêpe au sucre



Nouveau Fournisseur catalan de yaourt sucré



Nouveau Fournisseur de pommes séchées