

# 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.

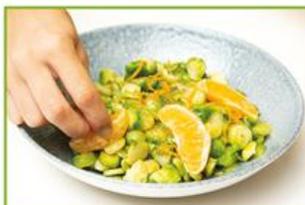
Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



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.



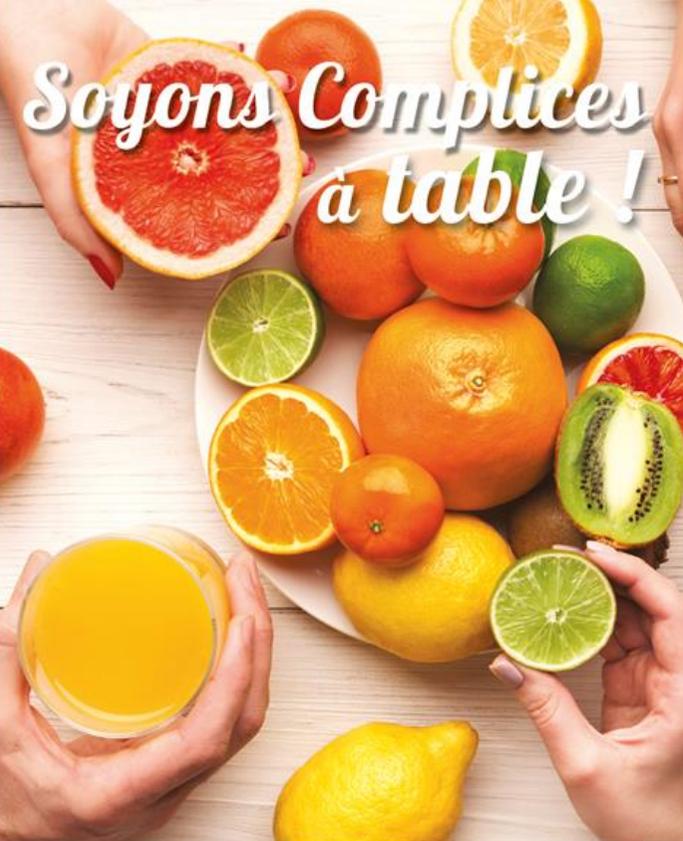
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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.



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional



BIO

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)

<b>lundi 07 janvier</b> SALADE ICEBERG VINAIGRETTE OU RADIS ET BEURRE FILET DE POISSON MEUNIERE CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE DE L'AMAZON SAINT-MORÉT OU TOMME NOIRE MOUSSE AU CHOCOLAT OU CREME DESSERT VANILLE	<b>mardi 08 janvier</b> VELOUTE DE POTIRON BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE SEMOULE BIO YAOURT NATURE SUCRE OU YAOURT AROMATISE FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>jeudi 10 janvier</b> CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE OU SALADE D'ENDIVES BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE PETITS POIS CARRE FONDU OU EMMENTAL GALETTE DES ROIS (FC)	<b>vendredi 11 janvier</b> CELERI RÂPE (local) REMOULADE OU PAMPLEMOUSSE ET SUCRE SPAGHETTIS A LA CARBONARA BRIE EN POINTE (à portionner) OU RONDELE NATURE FROMAGE BLANC AROMATISE OU FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	<b>lundi 04 février</b> SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON (pdt, thon, haricots verts) OU SALADE DE PEPINETTES EMINCE DE PORC (local, VPF) AU CIDRE (local) DUO DE CAROTTES MIMOLETTE OU SAINT-MORÉT FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX	<b>mardi 05 février</b> CELERI RÂPE (local) REMOULADE OU SALADES MÊLÉES AU MAÏS DOS DE COLIN SAUCE ANETH PÂTES AUX ŒUFS (régionales) CAMEMBERT (à portionner) OU PAVE 1/2 SEL YAOURT NATURE SUCRE OU YAOURT AROMATISE	<b>jeudi 07 février</b> SALADE BRETONNE (salade verte, artichaut, vinaigrette) GALETTE DE SARRASIN COMPLETE PETIT SUISSE NATURE SUCRE ANNIVERSAIRE DU MOIS : FAR BRETON	<b>vendredi 08 février</b> BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE HARICOTS BEURRE YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local) COMPOTE DE POMMES OU COMPOTE POMMES-ANANAS
<b>lundi 14 janvier</b> SALADE STRASBOURGEOISE OU TABOULE ORIENTAL FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale) HARICOTS VERTS PETIT SUISSE NATURE SUCRE OU PETIT SUISSE AROMATISE FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>mardi 15 janvier</b> CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS PAUPIETTE DE VEAU AU JUS POMMES NOISETTES ET KETCHUP CAMEMBERT (à portionner) OU KIRI YAOURT NATURE SUCRE OU YAOURT AROMATISE	<b>jeudi 17 janvier</b> SAUCISSON SEC ET CORNICHONS OU ŒUF DUR MAYONNAISE FILET DE LIEU SAUCE CITRON RIZ BIO MIMOLETTE OU FRAIDOU COMPOTE POMMES-SPECULOOS (pommes locales)	<b>vendredi 18 janvier</b> SALADE DE CHOU ROUGE (local) OU CHOU CHINOIS SAUTE DE BŒUF (local, VBF) AUX OIGNONS PUREE CRECY BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale) OU SAINT-PAULIN FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>lundi 25 février</b> CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE OU SALADES MÊLÉES AU SURIMI FILET DE HOKI SAUCE AUREORE PUREE DE BROCOLIS (dont pommes de terre) CHANTAILLOU AIL ET FINES HERBES OU GOUDA CREME DESSERT VANILLE OU CREME DESSERT CHOCOLAT	<b>mardi 26 février</b> FLEURETTES DE CHOUX-FLEURS BIO SAUCE COCKTAIL OU SALADE DE HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE BOURGUIGNONNE POMMES RISSOLEES ET MAYONNAISE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>jeudi 28 février</b> QUICHE AU THON (à portionner) SAUTE DE DINDE (VVF) SAUCE FORESTIERE PETITS POIS FROMY OU EMMENTAL FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>vendredi 01 mars</b> SALADE VERTE VINAIGRETTE OU RADIS ET BEURRE "CACASSE A CUL NU" (pommes de terre locales, oignons, lardons, saucisse fumée) TOMME GRISE (à portionner) OU KIRI YAOURT AROMATISE OU YAOURT NATURE SUCRE
<b>lundi 21 janvier</b> CELERI RÂPE (local) SAUCE FROMAGE AIL ET FINES HERBES OU RADIS NOIR RÂPE SAUCE COCKTAIL TORTELLINI RICOTTA EPINARDS SAUCE CREME PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES OU EDAM FLAN NAPPE Caramel OU LIEGEOIS VANILLE	<b>mardi 22 janvier</b> BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE OU SALADE DE HARICOTS VERTS VINAIGRETTE FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE GRATIN DE POMMES DE TERRE GOUDA OU DELICE A L'EMMENTAL FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>jeudi 24 janvier</b> PAMPLEMOUSSE ET SUCRE OU ENDIVES FROMAGERE SAUTE DE PORC (VPF, local) AU CURRY HARICOTS PLATS PETIT SUISSE AROMATISE OU PETIT SUISSE NATURE SUCRE ANNIVERSAIRE DU MOIS : MARBRE AU CHOCOLAT	<b>vendredi 25 janvier</b> SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux) OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU MIEL THERPENAY PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt) VACHE QUI RIT OU TOMME NOIRE FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>lundi 04 mars</b> TABOULE ORIENTAL OU SALADE DE RIZ AU THON AIGUILLETTES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE DES DE PANAIS BRAISES ET POMMES SAUTEES BÛCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner) OU EMMENTAL FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>mardi 05 mars</b> SALADE CARNAVAL (salade iceberg, poivrons, ananas) SPAGHETTIS BOLOGNAISE (VBF) CARRE FONDU BEIGNET CHOCOLAT (FC)	<b>jeudi 07 mars</b> CELERI RÂPE (local) REMOULADE OU CHOU ROUGE VINAIGRETTE DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC PUREE DE POTIRON (dont pdt) PETIT SUISSE NATURE SUCRE OU PETIT SUISSE AROMATISE FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>vendredi 08 mars</b> SALADE COLESLAW BIO (carottes bio locales et chou blanc bio) OU RADIS NOIR RÂPE SAUCE COCKTAIL GOULASH DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE HARICOTS VERTS PERSILLES EDAM OU PETIT MOULE NATURE SUCRE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE
<b>lundi 28 janvier</b> MACEDOINE DE LEGUMES A LA BULGARE OU POIREAUX VINAIGRETTE SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (locale) LENTILLES CARRE DE LIQUEIL (à portionner) OU FRAIDOU FROMAGE BLANC NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE	<b>mardi 29 janvier</b> ROULADE DE SURIMI MAYONNAISE OU TARTINADE DE THON PÂTES AUX DES DE VOLAILLE ET CHAMPIGNONS SAINT-PAULIN OU CHANTENEIGE FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>jeudi 31 janvier</b> CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE OU RADIS ET BEURRE ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) STROGONOFF POMMES VAPEUR (locales) EDAM OU CANTAFRAIS FRUIT DE SAISON AU CHOIX	<b>vendredi 01 février</b> POTAGE DE LEGUMES DE SAISON BIO (locaux) POISSON PANE CHOUX-FLEURS BECHAMEL PETIT MOULE NATURE OU PETIT CHEVRE (BC) 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."