

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.



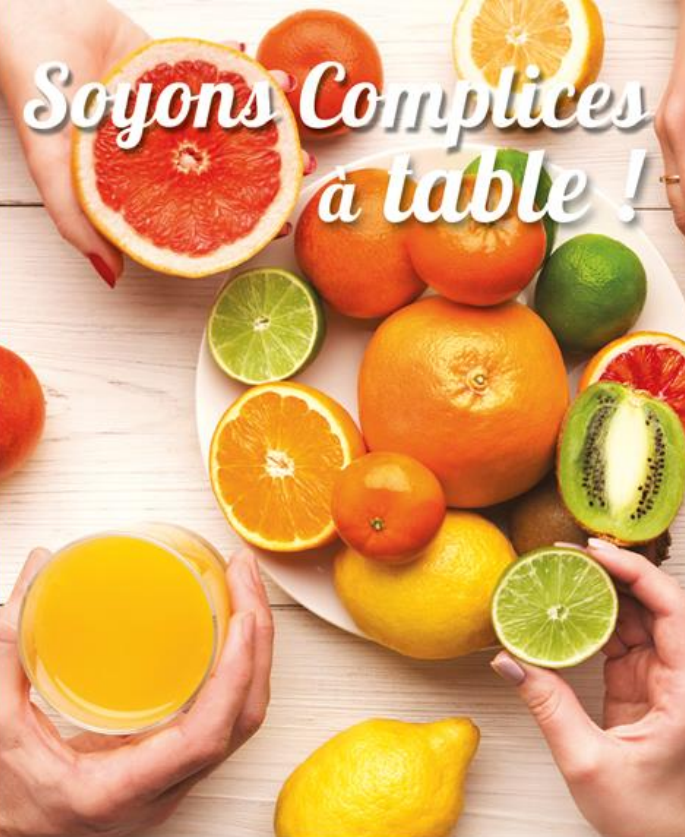
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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.



Légende :



PRODUIT DE SAISON



PECHE DU JOUR



PRODUITS LAITIERS LOCAUX



MENUS A THEME

lundi 07 janvier FEUILLETE AU FROMAGE OU QUICHE PROVENCALE STEAK HACHE SAUCE AUX CHAMPIGNONS PUREE ET HARICOTS VERTS EDAM LIEGEOIS SAVEUR VANILLE OU LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT OU NAPPE CARAMEL	mardi 08 janvier CAROTTES RAPEES A L'ORANGE OU CELERI AUX RAISINS OU CHOU-ROUGE AUX POMMES CARBONARA TORTIS ET FROMAGE RAPE BRIE FRUIT DE SAISON	Jeudi 10 janvier BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU MACEDOINE DE LEGUMES OU HARICOTS VERTS CARBONNADE FLAMANDE FRITES ET SALADE VERTE MIMOLETTE GALETTE DES ROIS A LA POMME OU FRANGIPANE	vendredi 11 janvier SALADE FROMAGERE OU ENDIVE AU CHEVRE CHAMPIGNONS AU FROMAGE BLANC PECHE DU JOUR BOULGOUR ET PIPERADE SAMOS FRUIT DE SAISON	lundi 04 février RADIS EMMENTAL OU ENDIVES AU BLEU OU SALADE FROMAGERE SAUTE DE BŒUF FRITES ET SALADE VERTE BOURSIN CREME DESSERT SAVEUR VANILLE OU CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT OU CREME	mardi 05 février SALADE CHINOISE SAUTE DE PORC SAUCE AIGRE DOUCE RIZ CANTONNAIS EDAM LITCHIS AU SIROP SALADE DE FRUITS EXOTIQUES BEIGNETS AUX POMMES	Jeudi 07 février MACEDOINE DE LEGUMES OU CHAMPIGNONS LA GRECQUE OU POTAGE CREME DE POTIRON SPAGHETTI BOLOGNAISE EMMENTAL PRODUITS LAITIERS LOCAUX	vendredi 08 février FRIAND AU FROMAGE OU PIZZA PECHE DU JOUR SEMOULE ET POIREAUX CHANTENEIGE FRUIT DE SAISON
lundi 14 janvier BETTERAVES ROUGES AU GOUDA OU POTAGE POTIRON ET KIRI OU ASPERGES AU BLEU ESCALOPE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS RIZ AUX PETITS LEGUMES EMMENTAL FRUIT DE SAISON	mardi 15 janvier PECHE AU THON OU SARDINES OU SURIMI MAYONNAISE LASAGNES BOLOGNAISE SALADE VERTE VACHE QUI RIT CREME DESSERT SAVEUR VANILLE OU CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT OU CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL	Jeudi 17 janvier TABOULE OU POTAGE TOMATE-VERMICELLE OU LENTILLES VINAIGRETTE OMELETTE AUX FINES HERBES PATES ET CAROTTES BRIE PRODUITS LAITIERS LOCAUX	vendredi 18 janvier RADIS AU BEURRE OU COLESLAW OU CELERI REMOULADE FILET COLIN SAUCE BEURRE BLANC GRATIN DE COURGETTES ET POMMES DE TERRE CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	Lundi 25 février BETTERAVES ROUGES A L'EDAM OU CHOU-FLEUR AU BOURSIN OU HARICOT BEURRE SAUCISSE LENTILLES ET PUREE GOUDA FRUIT DE SAISON	Lundi 26 février ENDIVES VINAIGRETTE OU CAROTTES AU CITRON OU CELERI REMOULADE BLANQUETTE DE VEAU RIZ ET CAROTTES CARRE FONDU BEIGNET POMME OU CHOCOLAT	Jeudi 28 février SALADE COMPOSEE OU COLESLAW OU RADIS BEURRE ESCALOPE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS TORTI ET POEELE DE LEGUMES BRIE FRUIT DE SAISON	Vendredi 01 mars ŒUF DUR MAYONNAISE OU ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL FILET DE POISSON MEUNIERE POMME DE TERRE SAUTEES AUX HERBES ET TOMATE CANTAL FROMAGE BLANC AU SPECULOOS OU YAOURT AROMATISE OU FROMAGE BLANC AU CHOCOLAT
lundi 21 janvier CAROTTES AU GOUDA OU CHAMPIGNONS A LA CREME OU SALADE FROMAGERE SAUTE DE PORC AU CURRY BLE ET BRUNOISE DE LEGUMES SAINT-NECTAIRE COMPOTE POMME FRAISE SALADE DE FRUITS POMME AU FOUR	mardi 22 janvier SALADE NICOISE OU SALADE DE POIS-CHICHES OU SALADE DE PATES HACHIS PARMENTIER SALADE VERTE KIRI FRUIT DE SAISON	Jeudi 24 janvier SALADE D' ENDIVES OU PAMPLEMOUSSE OU CHOU BLANC AUX RAISINS GOULASH A LA HONGROISE POMMES DE TERRE GRENAILLE AU PAPRIKA ET EDAM CAKE AUX ZESTES D'ORANGE ET CHOCOLAT OU CRUMBLE OU MILLE-FEUILLE	vendredi 25 janvier TARTE AUX POIREAUX OU FRIAND SAUCISSE FILET DE CABILLAUD SAUCE TOMATE SEMOULE ET EPINARDS BUCHE DE CHEVRE MOUSSE SAVEUR CHOCOLAT OU ILE FLOTANTE OU CREME SAVEUR VANILLE	Lundi 04 mars MACEDOINE DE LEGUMES OU BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL KEFTA DE BŒUF SEMOULE AUX QUATRE EPICES ET LEGUMES MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	Mercredi 05 mars COURGETTE RAPEE AU BOURSIN OU CHAMPIGNONS AU FROMAGE BLANC OU SALADE FROMAGERE ROTI DE DINDE SAUCE FORESTIERE RIZ AUX PETITS LEGUMES KIRI GAUFRE DE MARDI GRAS CREPE DE MARDI GRAS	Jeudi 07 mars SALADE DE RIZ OU SALADE DE PATES OU TABOULE SAUTE DE PORC AU CURRY POMMES DE TERRE VAPEUR ET HARICOTS PLATS VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON	Vendredi 08 mars CELERI REMOULADE OU RADIS SEL OU CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE PECHE DU JOUR BLE ET EPINARDS TOME BLANCHE FROMAGE BLANC A LA CASSONADE OU YAOURT AROMATISE OU FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRAISE
lundi 28 janvier CERVELAS OU ROSETTE OU TERRINE DE POISSON EMINCE VOLAILLE CHAMPIGNONS PENNE (FROMAGE RAPE) ET CAROTTES PERSILLEES TOME BLANCHE FRUIT DE SAISON	mardi 29 janvier MACEDOINE DE LEGUMES OU POTAGE DE LEGUMES OU CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL ROTI BŒUF CŒUR DE BLE ET PIPERADE GOUDA FROMAGE BLANC NATURE SUCRE OU YAOURT AUX FRUITS OU PETIT-SUISSE AROMATISE	Jeudi 31 janvier CAROTTES A L'EDAM OU CELERI AU GOUDA OU CHAMPIGNONS AU FROMAGE BLANC KEFTA D'AGNEAU SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS SAMOS FRUIT DE SAISON	vendredi 01 février SALADE COMPOSEE OU CHOU-ROUGE AUX POMMES OU AVOCAT NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE POMMES DE TERRE ET BROCOLIS MIMOLETTE CREPES				

