

# 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.



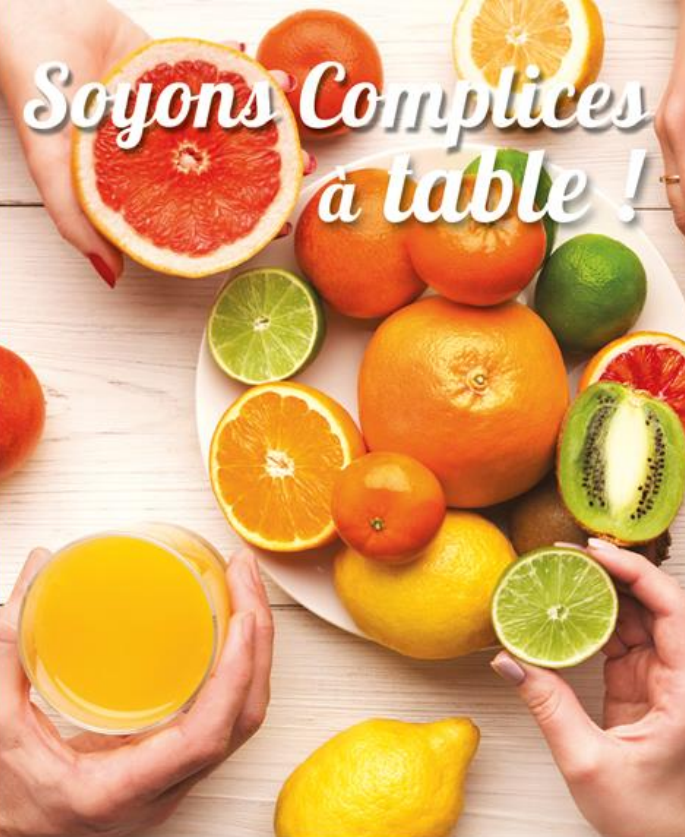
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier
MACEDOINE DE LEGUMES STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE ROSTI DE POMMES DE TERRE ET LEGUMES COMPOTE DE POMMES MAISON	FRIAND AU FROMAGE WATERZOÏ DE POISSON EBLY JULIENNE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON	MELI MELO DE CRUDITES PENNE À LA CARBONARA FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE BONNE FEMME SEMOULE ET POÛLÉE DE LÉGUMES FROMAGE GALETTES DES ROIS

lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
FEUILLETE AU FROMAGE EMINCE DE PORC AU CARAMEL RIZ AUX PETITS LEGUMES POMME AU FOUR FACON TATIN	CELERI A LA MIMOLETTE DOS DE COLIN SAUCE CREME BLE CUISINE CRÈME RENVERSÉE AU CARAMEL	CAROTTES RÂPÉES AIGUILLETES DE VOLAILLE MARINEES POMMES FONDANTES HARICOTS VERTS YAOURT FERMIER	POTAGE A L'OIGNON LASAGNES BOLOGNAISE SALADE VERTE FRUIT DE SAISON

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
CELERI AUX POMMES CARBONADE FLAMANDE FRITES SALADE YAOURT BRASSE	BETTERAVES ROUGES JAMBON RÔTI SAUCE CHARCUTIERE LENTILLES AU JUS PANNA COTTA AUX FRUITS ROUGES	POTAGE D'ENDIVES ET SON EMETTE DE BACON POULET ROTI AU THYM PUREE HARICOTS VERTS FRUIT DE SAISON	SALAMI ET SES CONDIMENTS OMELETTE A LA PROVENCE COEUR DE BLE ET SES LEGUMES MOUSSE AU CHOCOLAT

Vos repas sont cuisinés chaque jour, sur place, à base de produits frais par votre chef et son équipe !

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
SARDINES AU CITRON SAUTE DE PORC A LA BIÈRE GRATIN DE LEGUMES FRUIT DE SAISON	CHOU AUX POMMES VINAIGRETTE BLANQUETTE DE VEAU ET SES LEGUMES RIZ BLANC ENTREMETS	POIREAUX VINAIGRETTE PATES AUX DEUX SAUMONS ET A L'ANETH TARTE AU SUCRE	COUSCOUS POULET MERGUEZ SEMOULE ET SES LEGUMES FROMAGE SALADE DE FRUITS

lundi 25 février	mardi 26 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
HARICOTS VERTS A LA VINAIGRETTE JAMBON BLANC FRITES SALADE VERTE FRUIT DE SAISON	POMELOS BOEUF MODE COQUILLETES FROMAGE BLANC	ANIMATION CHINE 	OEUF A LA RusSE PARMENTIER DE POISSON SALADE COMPOTE DE FRUITS MAISON

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
POTAGE DE BUTTERNUT HACHIS PARMENTIER MAISON SALADE VERTE YAOURT AUX FRUITS	ESCALOPE DE VOLAILLE VIENNOISE TORTI MULTICOLORES ET PIPERADE FROMAGE ILE FLOTTANTE	CASSOULET MAISON ET SA GARNITURE FRUIT DE SAISON	DUO DE CRUDITES FILET DE HOKI SAUCE CITRON RIZ AUX LEGUMES CRÈPE DE LA CHANDELEUR

lundi 04 mars	mardi 05 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
TABOULE PAUPIETTE DE VOLAILLE SAUCE CHASSEUR MACARONI ET SON RÂPE FRICASSÉE DE CAROTTES FRUIT DE SAISON	ENDIVES EN SALADE HAUT DE CUISSE DE POULET POMMES DE TERRE GRATIN DE COURGETTES BEIGNET AUX POMMES	POTAGE PRINTANIER ESCALOPE DE PORC A LA DIABLE PUREE DE POIS CASSES MOSAÏQUE DE FRUITS	JUS DE POMMES FILET DE HOKI SAUCE CREVETTES RIZ PILAF EPINARDS A LA CREME LIEGEOIS