

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
CELERI REMOULADE	HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE	VELOUTE DE PANAIS	SEGMENTS DE PAMPLEMOUSSE	SALADE VERTE VINAIGRETTE
BLANC DE POULET	STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE	SAUTE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE	POISSON MARINE A LA PROVENCALE	CHOUCROUTE GARNIE
POEELE FORESTIERE	FRITES	COUDES RAYES	CAROTTES	FROMAGE BLANC D'ADELLE
EDAM	BUCHETTE	VACHE QUI RIT	GOUDA	FRUIT DE SAISON
FLAN AU CHOCOLAT ET BISCUIT	COMPOTE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	GALETTE DES ROIS	FRUIT DE SAISON

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
CREME DE LEGUMES VERTS	SALADE ICEBERG	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	COLESLAW	RILLETES ET CORNICHONS
ROTI DE PORC SAUCE AU CURRY	HACHIS PARMENTIER	MOULES SAUCE CREME	SAUTE DE DINDE (LABEL ROUGE) SAUCE GRAND MERE	PEPITES DE COLIN MEUNIERE
PUREE DE POTIRON		RIZ	HARICOTS VERTS	EPINARDS BECHAMEL
SAINT FLORENTIN	SAINT PAULIN	CHANTAILLOU	BRIE	SUISSE NATURE SUCRE
TARTE AUX FRUITS	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FLAN VANILLE	FRUIT DE SAISON

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
SALADE DE LENTILLES GOULASH HONGROISE	CHOUX BLANC SAVOYARD	ENDIVES VINAIGRETTE	ROSETTE	POTAGE DUBARRY
HARICOTS BEURRE	FILET DE POULET SAUCE FORESTIERE	JAMBON BRAISE AU JUS	FILET DE COLIN SAUCE AU CITRON	FRICASSEE DE PORC A LA DIJONNAISE
EMMENTAL	PUREE DE POMMES DE TERRE	BROCOLIS	CAROTTES VICHY	PENNES
FRUIT DE SAISON	CARRE FONDU	CAMEMBERT	PETIT MOULE	YAOURT SUCRE
	COMPOTE POMME ORANGE	CLAFOUTIS DE FRUITS	CAKE AUX ZESTES D'ORANGE ET CHOCOLAT (FARINE)	FRUIT DE SAISON

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
SALADE VERTE	CAROTTES RAPEES	VELOUTE DE LEGUMES	CHOUX ROUGE	CHANDELEUR CREPE AU FROMAGE
SAUCISSE FUMEE	SAUTE DE DINDE SAUCE BASILIC	LASAGNE	QUENELLES NATURES SAUCE CREME	PAVE DE POISSON AU THYM ET CITRON
POMMES VAPEUR	GRATIN DE COTE DE BLETES	VACHE QUI RIT	RIZ	EPINARDS
CANCOILLOTTE	CHANTAILLOU		BRIE	TOMME BLANCHE
FRUIT DE SAISON	YAOURT LOCAL DE LA FERME D'ADELLE	NAPPE CAMEL	FRUIT DE SAISON	CREPE AU SUCRE

lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
RILLETTE DE THON	NOUVEL AN CHINOIS	VELOUTE DE POTIRON	COLESLAW	ŒUFS DURS
CORDON BLEU DE VOLAILLE	NEMS	TAJINE D'AGNEAU	BŒUF BOURGUIGNON	CASSOLETTE DE COLIN
SEMOULE AU JUS	ROTI DE PORC A L'AIGRE DOUCE	DUO DE CAROTTES ET NAVETS	TORTIS	CHOUX FLEURS PERSILLES
EDAM	RIZ CANTONNAIS	CARRE LIGUEIL	MIMOLETTE	FROMAGE BANC BIO D'ADELLE
FRUIT DE SAISON	BUCHE DE CHEVRE	FRUIT DE SAISON	SALADE DE FRUITS	TARTE AUX POMMES

lundi 11 février	mardi 12 février	mercredi 13 février	jeudi 14 février	vendredi 15 février
BETTERAVES ROUGES	PATE DE CAMPAGNE	CELERI REMOULADE	VELOUTE DE CAROTTES	SALADE COMPOSEE
NORMANDIN DE VEAU SAUCE FROMAGERE	FILET DE MERLU A L'OSEILLE	EMINCE DE POULET AUX EPICES	PALERON DE BŒUF SAUCE BRUNE	TARTIFLETTE
POMMES VAPEUR	HARICOTS VERTS	SEMOULE	JULIENNE DE LEGUMES	
YAOURT NATURE	EMMENTAL	SAINT PAULIN	YAOURT DELIN	
FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	POIRE AU CASSIS	DESSERT DES AMOUREUX	FRUIT DE SAISON