

# 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.

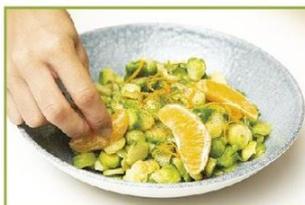
**Ingrédients pour 4 personnes :** 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



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.



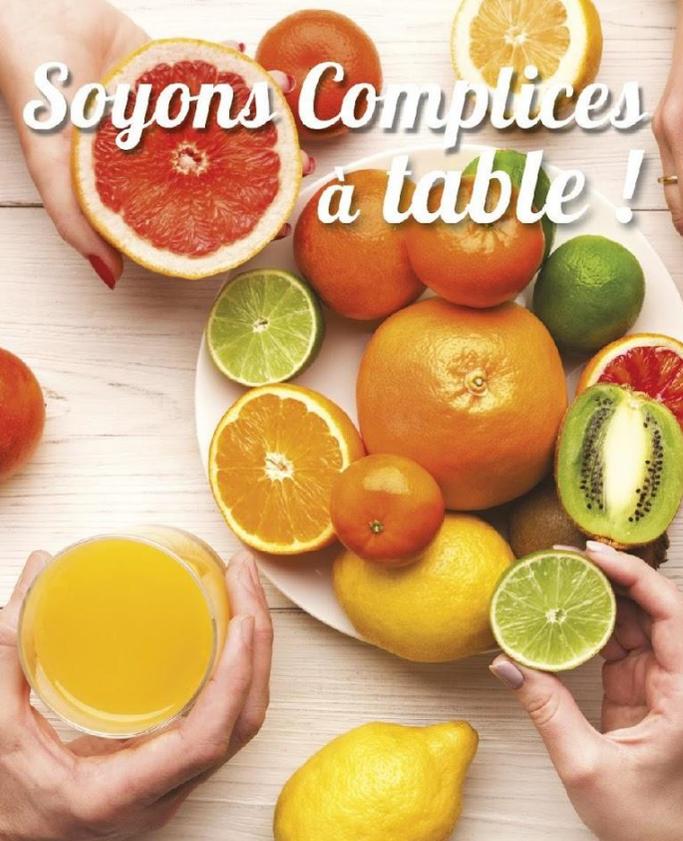
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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 :



Recette  
cuisinée



PRODUIT  
REGIONAL



Nouveau produit



REPAS  
BIOLOGIQUE



VEGETARIEN

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Entrée avec viande

Lundi 7 Janvier	Mardi 8 Janvier	Mercredi 9 Janvier	Jeudi 10 Janvier	Vendredi 11 Janvier
Soupe de tomates	Oeufs durs mayonnaise	Salade fromagère	MENU Haricots verts à l'échalotes	Carottes râpées vinaigrette
Emincé de poulet au curcuma Riz pilaf	Filet de poisson pané Purée de potiron	Merguez à l'orientale Semoule Ratatouille	Sauté de porc Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Bœuf bourguignon Coquillettes Emmental râpé
Chantaillou Mousse au chocolat	Camembert Fruit de saison	Pyrénées Crème dessert vanille	Camembert Fruit de saison	Vache qui rit Galette des rois à la frangipane
Lundi 14 Janvier	Mardi 15 Janvier	Mercredi 16 Janvier	Jeudi 17 Janvier	Vendredi 18 Janvier
Velouté de courgettes	MENU VEGETARIEN Betteraves rouges vinaigrette	Salade floride	Salade de haricots beurre vinaigrette	Focaccia
Fricadelle de bœuf à la provençale Petits pois Pommes de terre rissolées	Boulettes de soja forestières Macaronis Emmental râpé	Tortillas à l'espagnole (pdt, oeuf, piperade, oignons, fromage)	CHOUCROUTE Saucisses de Strasbourg Chou et pommes de terre vapeur	Filet de colin sauce crustacés Riz aux petits légumes
Emmental Liégeois vanille	Saint-paulin Compote de pommes	Chantaillou Fruit de saison	Petit moulé Fruit de saison	Tomme blanche Yaourt aromatisé
Lundi 21 Janvier	Mardi 22 Janvier	Mercredi 23 Janvier	Jeudi 24 Janvier	Vendredi 25 Janvier
Salade coleslaw	Soupe maraichère	Betteraves rouges vinaigrette	MENU Salade verte (dés de chèvre)	Mortadelle
Bolognaise de bœuf Torsades Emmental râpé	Rôti de porc barbecue Haricots verts Pommes de terre noisette	Haché de veau à l'ancienne Purée au lait	Emincé de poulet Carottes rondelles Pommes de terre	Filet de hoki Dugléré Riz sauvage
Pyrénées Fruit de saison	Camembert Fruit de saison	Liégeois chocolat Gaufre de liège	Carré frais Yaourt nature sucré	Gouda Tarte fine aux pommes

Lundi 28 Janvier	Mardi 29 Janvier	Mercredi 30 Janvier	Jeudi 31 Janvier	Vendredi 1 Février
Carottes râpées vinaigrette	Taboulé	Salade de perles de pâtes napolitaine	Soupe des hortillons	Céleri au gouda
Jambon blanc Haricots beurre aux oignons Pommes de terre barbecue	Paupiette de veau aux herbes Mini penne Emmental râpé	Sauté de bœuf au paprika Petits pois carottes	Brandade de poisson	Waterzoï de poulet Riz créole
Carré fondu Fruit de saison	Mimolette Fruit de saison	Fromage Compote de poires	Crème dessert vanille Pompon (biscuit)	Coulommiers Crêpe au chocolat



Lundi 4 Février	Mardi 5 Février	Mercredi 6 Février	Jeudi 7 Février	Vendredi 8 Février
Salade toscane	Duo de crudités	Friand au fromage	MENU Betteraves rouges	Repas Asiatique Soupe chinoise
Chipolatas Lentilles cuisinées aux carottes Pommes de terre rissolées	Bœuf à la napolitaine Spaghettis Emmental râpé	Paupiette de veau à la niçoise Semoule	Omelette Salade verte Pommes de terre	Emincé de poulet asiatique Riz
Mimolette Compote de pommes	Fruit de saison Sablés des Flandres	Emmental Yaourt	Saint-Paulin Flan vanille	Tomme blanche Pâtisserie coco-ananas



Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements