

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.



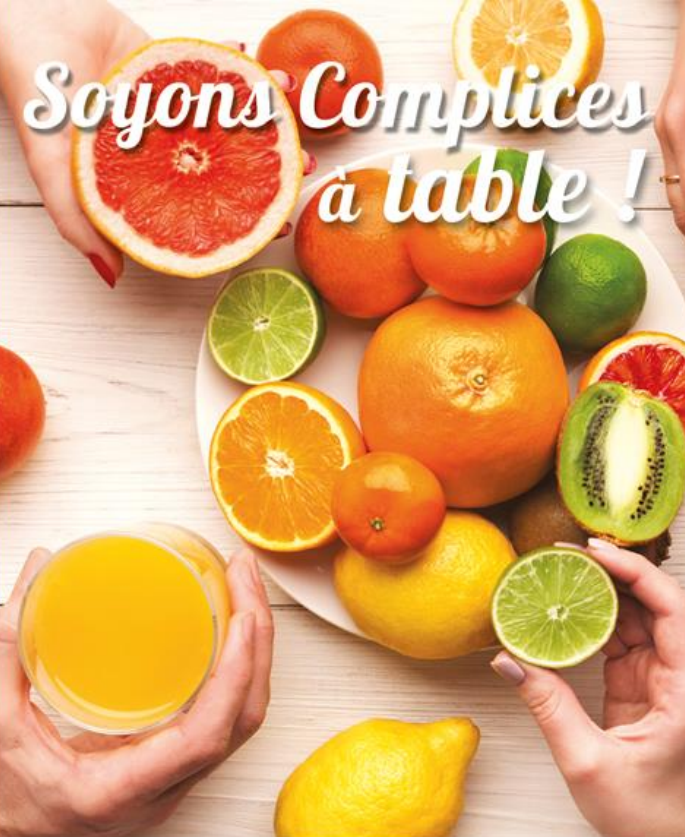
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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)

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