

# 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 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 04 mars	mardi 05 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
SALADE DE LENTILLES <b>GOULASH</b> HONGROISE HARICOTS BEURRE CARRÉ FRAIS FRUIT DE SAISON	<b>CHOU BLANC</b> SAVOYARD FILET DE POULET SAUCE FORESTIÈRE PURÉE DE POMMES DE TERRE EMMENTAL COMPOTE POMME	ROSETTE ET CONDIMENTS FILET DE COLIN SAUCE CITRON PENNES PETIT MOULÉ FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LÉGUMES FRICASSÉE DE PORC À LA DIJONNAISE CAROTTES VICHY <b>YAOURT NATURE</b> <b>CHRONIQUE CULINAIRE</b> CAKE AUX ZESTES D'ORANGE ET CHOCOLAT	TERRINE DE POISSON SAUCE TARTARE QUENELLES DE VOLAILLE SAUCE NANTUA BROCOLIS À L'AIL MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	 SALADE ARLEQUIN RÔTI DE PORC SAUCE AU CURCUMA PÂTES TRICOLORES FROMAGE AIL ET FINES HERBES BEIGNET DU CARNAVAL	<b>CÉLÉRI</b> VINAIGRETTE STEAK HACHÉ GRATIN DAUHIÑOIS <b>EDAM</b> FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPÉES FILET DE COLIN SAUCE DUGLÉRÉ HARICOTS VERTS PETIT SUISSE COCKTAIL DE FRUITS
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février	lundi 11 mars	mardi 12 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
<b>SALADE VERTE</b> VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE SAUCISSE FUMÉE POMMES VAPEUR CANTADOU FRUIT DE SAISON	<b>CAROTTES RÂPÉES</b> VINAIGRETTE À L'ORANGE SAUTÉ DE DINDE SAUCE BASILIC GRATIN DE CÔTES DE BLETTES <b>FROMAGE DE CHAMPS SUR BARSE</b> CRÈME CHOCOLAT	<b>CHOU ROUGE</b> VINAIGRETTE AU BLEU PAUPIETTE DE VEAU AU JUS RIZ BRIE FRUIT DE SAISON	CRÊPE  IAGE PAVÉ DE POISSON MARINÉ THYM/CITRON ÉPINARDS GOUDA CRÊPE ET SON COULIS Caramel et BEURRE SALÉ	<b>BETTERAVES RÂPÉES</b> BŒUF STROGONOFF PURÉE DE POMMES DE TERRE CANTAFRAIS FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LÉGUMES FILET DE POISSON PANÉ ET CITRON ÉPINARDS À LA CRÈME MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	<b>COLESLAW</b> PAUPIETTE DE VEAU AUX PETITS OIGNONS BRUNOISE DE LÉGUMES YAOURT <b>GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE</b>	SALADE D'ENDIVES SAUTÉ DE PORC SAUCE ROUGAIL RIZ BUCHETTE DE CHÈVRE FROMAGE BLANC SUCRÉ
lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février	lundi 18 mars	mardi 19 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
RILLETES DE THON CORDON BLEU DE VOLAILLE POÉLÉE DE LÉGUMES EDAM <b>POMME</b>	<b>NOUVEL AN CHINOIS</b>  NEMS RÔTI DE PORC À L'AIGRE DOUCE <b>RIZ CANTONNAIS</b> BÛCHE DE CHÈVRE SALADE DE FRUITS	<b>COLESLAW</b> BŒUF BOURGUIGNON TORTIS MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LÉGUMES CASSOLETTE DE COLIN CHOU FLEUR PERSILLÉ PETIT SUISSE NATURE TARTE AUX POMMES	RADIS ET BEURRE DEMI SEL POULET RÔTI PETITS POIS TOMME NOIRE SEMOULE AU LAIT	HARICOTS VERTS AUX AMANDES STEAK HACHÉ SAUCE TOMATE POTATOES CAMEMBERT <b>FRUIT DE SAISON</b>	<b>CAROTTES RÂPÉES</b> VINAIGRETTE PÉPITES DORÉES DE POISSON FLAGEOLETS À L'AIL YAOURT NATURE PÊCHE GRENADINE	SALADE VERTE VINAIGRETTE MOUTARDE À L'ANCIENNE CHOUCROUTE GARNIE MUNSTER <b>FRUIT DE SAISON</b>
lundi 25 février	mardi 26 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars	lundi 25 mars	mardi 26 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
SALADE VERTE TARTIFLETTE FROMAGE BLANC NATURE <b>POMME</b>	<b>CAROTTES RÂPÉES</b> VINAIGRETTE AIGUILLETES DE POULET AUX HERBES GRATIN DE SALSIFIS <b>CAMEMBERT</b> <b>GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE</b>	TARTE AU FROMAGE SAUCISSE DE VEAU À LA CRÈME DE POIREAUX POÉLÉE DE LÉGUMES SAINT PAULIN FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LÉGUMES MOULES MARINIÈRES POMMES SAUTÉES CHANTENEIGE COMPOTE LACTÉE	BRISURES DE CHOU FLEUR RAVIGOTE BOULETTES DE BŒUF À LA DIJONNAISE PURÉE DE BUTTERNUT TOMME NOIRE FRUIT DE SAISON	CÉLÉRI FRAICHEUR PETIT SALÉ <b>LENTILLONS DE CHAMPAGNE BIO</b> CARRÉ FRAIS LIÉGEOIS VANILLE	<b>VOYAGE EN AMÉRIQUE</b>  SALADE VERTE ET TOMATES HAMBURGER CHIPS TOASTINETTE COOKIE DU CHEF	TERRINE DE LÉGUMES POISSON PANÉ ET SON CITRON ÉPINARDS À LA CRÈME FROMAGE BLANC NATURE FRUIT DE SAISON