

# 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.



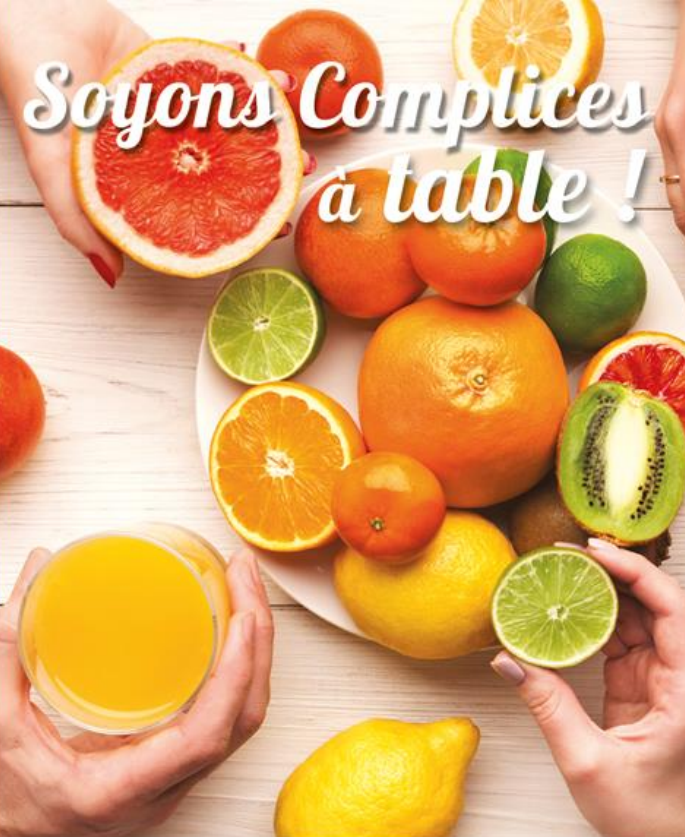
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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
QUICHE LORRAINE	SALADE PAYSANNE	VELOUTE DE LEGUMES AU CANTADOU	CELERI AUX RAISINS
<b>FILET DE POISSON MEUNIÈRE SAUCE CITRONNÉE</b>	<b>CORDON BLEU</b>	<b>ROTI DE PORC FORESTIER</b>	<b>GOULASH DE BŒUF</b>
FLAN DE LEGUMES ET RIZ A LA TOMATE	RATATOUILLE ET BLE	PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS	PÂTES PAPILLONS ET BROCOLIS A LA CRÈME
PANIER DE FRUITS DE SAISON	PETITS SUISSES AUX FRUITS	PANIER DE FRUITS DE SAISON	BARRE BRETONNE

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
MACEDOINE DE LEGUMES	SALADE DE CHAMPIGNONS A LA BULGARE	TERRINE DE POISSON SAUCE AUX FINES HERBES	SALADE COLESLAW
<b>PECHE DU JOUR</b>	<b>NORMANDIN DE VEAU SAUCE TOMATE</b>	<b>SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE A L'ANCIENNE</b>	<b>CUISSE DE POULET AU THYM</b>
GRATIN DE POMMES DE TERRE ET POELEE DE LEGUMES	RIZ PILAF ET LEGUMES BASQUAISE	PETITS POIS CAROTTES ET BOULGOUR AUX EPICES	POMMES DE TERRE RISSOLEES ET SALADE VERTE
GALETTE DES ROIS	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	PANIER DE FRUITS DE SAISON	YAOURT LOCAL

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
QUICHE AU FROMAGE	CRÈME DUBARRY	CELERI REMOULADE AUX NOIX	BETTERAVES ROUGES AU MAÏS
<b>PAUPIETTE DE SAUMON</b>	<b>ROTI DE DINDE A LA CRÈME D'ESTRAGON</b>	<b>SAUCISSE AUX FINES HERBES</b>	<b>BŒUF MODE</b>
GRATIN DE CHOU FLEUR ET POMMES DE TERRE BOULANGÈRE	POELEE DE LEGUMES ET COQUILLETES	PURÉE DE POMMES DE TERRE ET SALADE VERTE	SEMOULE ET CAROTTES AU JUS
PANIER DE FRUITS	FLAN VANILLE	YAOURT NATURE SUCRE	CAKE AUX ZESTES D'ORANGE ET CHOCOLAT

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
FEUILLETE AU FROMAGE	PECHE AU THON	ENDIVES AUX POMMES	POTAGE DE POTIRON
<b>PECHE DU JOUR</b>	<b>CARBONARA</b>	<b>BŒUF BRAISÉ AU CURRY</b>	<b>CUISSE DE POULET AUX OIGNONS</b>
FONDUE DE POIREAUX ET CŒUR DE BLE	TORTI ET FROMAGE	HARICOTS VERTS ET BOULGOUR A LA TOMATE	POMMES SAUTEES ET SALADE VERTE
PANIER DE FRUITS DE SAISON	FROMAGE BLANC A CUSTOMISER	COMPOTE DE POMMES A LA VANILLE	CRÈME DESSERT CAMEL

lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
SALADE DE LENTILLES A LA FETA	POTAGE DE POIREAUX	PÂTE DE CAMPAGNE ET SES CONDIMENTS	CAROTTES RAPEES AU GOUDA
<b>FILET DE JULIENNE SAUCE AU VIN BLANC BRUNOISE DE LEGUMES ET POMMES PERSILLEES</b>	<b>PAVE DE POULET FORESTIER</b>	<b>SAUTE DE PORC A L'ANANAS</b>	<b>TOMATE FARCIE</b>
PANIER DE FRUITS DE SAISON	POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE	BROCOLIS A LA BECHAMEL ET RIZ	MACARONI ET POELEE MERIDIONALE
	LIEGEOIS VANILLE	CREPE DE LA CHANDELEUR	YAOURT LOCAL

lundi 25 février	mardi 26 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
QUICHE LORRAINE	CELERI FACON REMOULADE	POTAGE DE LEGUMES A LA VACHE QUI RIT	CHAMPIGNONS PERSILLES
<b>PECHE DU JOUR</b>	<b>ROTI DE PORC A LA DIABLE</b>	<b>POULET TEX MEX</b>	<b>KEFTA DE BŒUF AUX EPICES</b>
EPINARDS A LA CRÈME ET BLE	HARICOTS BEURRE A L'ECHALOTE ET GRATIN DE POMMES DE TERRE	POMMES SAUTEES ET SALADE VERTE	SEMOULE ET NAVETS BRAISES
PANIER DE FRUITS	MOUSSE AU CHOCOLAT	PANIER DE FRUITS	PETITS SUISSES VARIES

lundi 04 mars	mardi 05 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
CREPE AU FROMAGE	POTAGE DUBARRY	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE	PIZZA MAISON
<b>SAUMON SAUCE A LA CIBOULETTE</b>	<b>HACHIS PARMENTIER</b>	<b>ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE CHASSEUR</b>	<b>OMELETTE AU FROMAGE</b>
CAROTTES VICHY ET PÂTES PAPILLON	SALADE VERTE	POMMES SAUTEES ET PETITS POIS A LA FRANCAISE	LEGUMES MEDITERRANEENS ET PÂTES
PANIER DE FRUITS	BEIGNET DU MARDI GRAS	BANANE AU CHOCOLAT	PANIER DE FRUITS

