

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	mercredi 09 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier
Salade de pâtes italienne	Betteraves vinaigrette	Pâté de foie* et cornichon S/porc : oeuf dur mayonnaise	Carottes râpées vinaigrette	Galette des rois Salade verte à la mimolette
Sauté de boeuf sauce tomate S/viande : pané fromager	Poisson pané + citron	Escalope de dinde à la crème S/viande : poisson meunière et ketchup	Rôti de porc* à la dijonnaise S/porc : rôti de dinde à la dijonnaise S/viande : omelette	Bolognaise S/viande : bolognaise au thon
Brocolis persillés	Printanière de légumes	Semoule	Pommes noisette	Pâtes
Carré fondu	Yaourt aromatisé de la ferme de Sigy	Petit moulé nature	Camembert	Suisse sucré
Crème dessert vanille	Fruit de saison	Compote pomme	Banane	Galette des rois

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
Salade de perles de pâtes aneth	Pâté de campagne* et cornichon S/porc : médaillon de surimi mayonnaise	Potage courgettes et fromage fondu	Salade de pâtes méridionale	Salade verte au maïs
Crousty de poulet + ketchup S/viande : poisson pané + ketchup	Filet de colin aux agrumes	Aiguillette de volaille sauce forestière S/viande : omelette au fromage	Normandin de veau sauce moutarde S/viande : marmite de la mer	Beignet de calamar + ketchup
Petits pois au jus	Coeur de blé	Purée de pommes de terre	Choux fleurs persillés	Pommes vapeur
Vache qui rit	Yaourt sucré	Buchette vache chèvre	Tomme blanche	Camembert
Liégeois chocolat	Ananas au sirop	Paris brest	Clémentine	Compote pomme abricot

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
Betteraves vinaigrette	Salade verte betteraves-pommes vinaigrette	Velouté de poireaux	Sardine et beurre	Potage de légumes
Filet de hoki sauce Dugléré	Tartiflette* S/porc : tartiflette au fromage	Pizza tomate fromage	Emincé de volaille au miel S/viande : saumonnette sauce citron	Nuggets de poulet + mayonnaise S/viande : poisson gratiné au fromage
Riz créole	-	-	Tortils au beurre	Haricots blancs tomates
Chantailou	Suisse sucré	Vache qui rit	Brie	Yaourt aromatisé
Crème dessert chocolat de la ferme de Sigy	Orange	Crème pâtissière aux fruits rouges	Compote pomme banane	Madeleine

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
Carottes râpées vinaigrette	Salade de pâtes au surimi	Velouté de brocolis	Salade verte au dés de fromage	Chandeleur Salade arlequin (carotte céleri courgette et maïs)
Pavé fromager	Colin sauce aromate	Lasagne bolognaise S/viande : lasagne de saumon	Brandade de poisson	Beignet de poisson + ketchup
Pommes rosti + mayonnaise	Petits pois cuisinés	-	-	Pommes sautées
Pyrénées	Saint paulin	Brie	Yaourt sucré	Petit moulé nature
Compote pomme	Crème dessert vanille	Ile flottante	Salade de fruits exotiques	Crêpe au chocolat

lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
Salade de coeur de palmier et maïs	Nouvel an chinois Salade asiatique (carotte soja chou blanc crevette)	Potage poireaux et pommes de terre	Médaille de surimi mayonnaise	Carottes râpées vinaigrette
Nuggets végétariennes + ketchup	Emincé de volaille sauce caramel S/viande : marmite de la mer	Hachis parmentier S/viande : brandade de poisson	Merguez + ketchup S/viande : pané fromager	Poisson pané + citron
Pâtes	Riz cantonnais	-	Ratatouille et pommes de terre	Courgettes persillées
Carré fondu	Vache qui rit	Yaourt aromatisé	Gouda	Camembert
Flan nappé caramel	Salade de fruits exotique avec des litchis	Gaufres	Compote de fruits	Kiwi

lundi 11 février	mardi 12 février	mercredi 13 février	jeudi 14 février	vendredi 15 février
Betteraves vinaigrette	Salade verte mimolette	Potage tomate vermicelle	Terrine de légumes sauce ciboulette	Salade verte mimosa
Poisson meunière + citron	Saucisse de Francfort* S/porc : merguez S/viande : filet de hoki sauce diéppoise	Rôti de dinde sauce kebab S/viande : nuggets de poisson + ketchup	Cuisse de poulet au jus Emincé de volaille au jus S/viande : omelette au fromage	Gratin de pâtes au jambon* S/porc : gratin de pâtes au thon
Pommes noisettes	Haricots blancs tomates	Semoule	Pommes vapeur	-
Yaourt nature + sucre de la ferme de Viltain	Crème anglaise	Buchette vache chèvre	Edam	Brie
Compote pomme fraise	Gâteau au chocolat RDC	Smoothie aux fruits	Clémentine	Liégeois chocolat

lundi 18 février	mardi 19 février	mercredi 20 février	jeudi 21 février	vendredi 22 février
Salade de perles de pâtes	Potage de légumes	Crêpe au fromage	Macédoine de légumes mayonnaise	Carottes râpées vinaigrette
Burger de boeuf sauce tomate S/viande : falafels	Paupiette de veau sauce tomate S/viande : pavé de poisson mariné	Chili con carné S/viande : chili sin carné	Choucroute* S/porc : choucroute de la mer	Gratin de pommes de terre au poisson blanc
Choux fleurs persillés	Pommes rosti	Riz	-	-
Petit moulé ail et fines herbes	Mimolette	Camembert	Yaourt aromatisé	Carré fondu
Gâteau à la vanille RDC	Banane	Mousse au chocolat	Poire	Compote pomme abricot

lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
Carottes au jus de citron	Betteraves vinaigrette	Potage de légumes	Feuilleté au fromage	Oeuf dur mayonnaise
Bolognaise S/viande : bolognaise au thon	Sauté de dinde sauce champignons S/viande : beignet de calamar + ketchup	Escalope de poulet sauce paysanne S/viande : parmentier de poisson au potiron	Chipolatas* S/porc : merguez S/viande : pané fromager	Filet de colin sauce homardine
Pâtes	Pommes noisettes	Brocolis béchamel	Jeune carottes	Riz créole
Suisse aromatisé	Crème anglaise	Yaourt sucré	Montcaidi, fromage des pyrénées	Buchette vache chèvre
Flan vanille	Gâteau à la noix de coco RDC	Riz au lait caramel	Fruit de saison	Compote pomme banane

lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
Courgettes râpées à la menthe	Mardi Gras Salade carnaval (concombre maïs tomate poivron)	Potage au potiron	Saucisson sec* + cornichon S/porc : médaillon de surimi + mayonnaise	Choux rouges aux maïs
Sauté de porc* sauce moutarde S/porc : sauté de volaille S/viande : poisson pané + ketchup	Lasagnes bolognaise S/viande : lasagne de saumon	Pizza tomate fromage	Couscous Poulet S/viande : couscous de poisson	Boulettes de boeuf sauce au bleu S/viande : hoki sauce diéppoise
Blé aux petits légumes	-	-	Semoule	Purée
Gouda	Petit moulé ail et fines herbes	Brie	Yaourt sucré	Camembert
Compote pomme poire	Beignet pomme	Compote de fruits	Ananas	Fruit de saison

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements