

# 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.



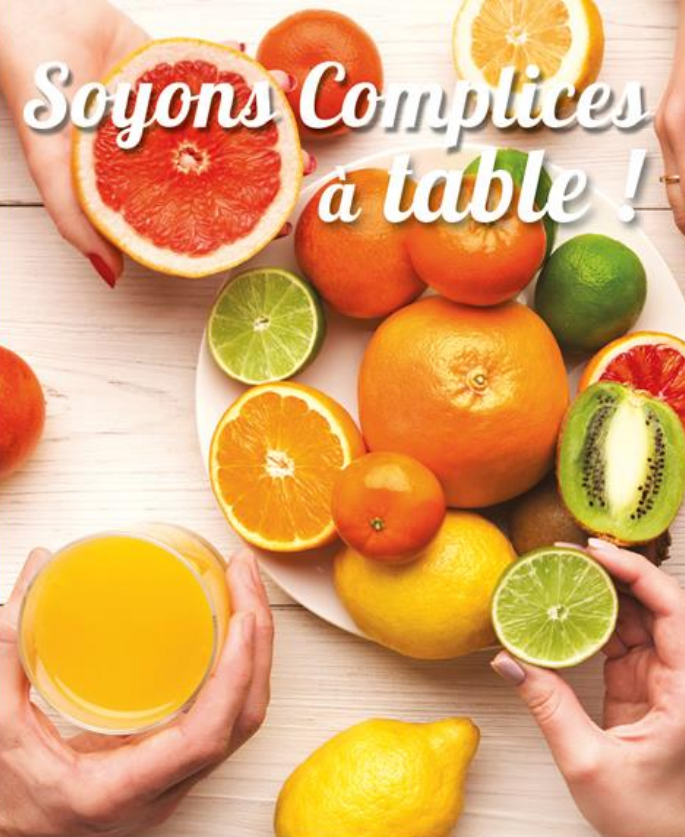
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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
ESCALOPE DE PORC	<b>SALADE D'ENDIVES</b> AUX NOIX	<b>MENU BIO</b> <b>POTAGE DU JARDIN</b>	QUICHE LORRAINE
SAUCE FORESTIERE	NORMANDIN DE VEAU	<b>BŒUF MODE</b>	CŒUR DE MERLU FACON WATERZOOÏ
COQUILLETES AUX PETITS LEGUMES	SEMOULE	<b>FRITES</b>	RIZ
FROMAGE	RATATOUILLE	<b>SALADE</b>	JULIENNE DE LEGUMES
FRUIT DE SAISON	GALETTE DES ROIS	<b>FROMAGE BLANC SUCRE</b>	COCKTAIL DE FRUITS

lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
RÔTI DE BŒUF	HARICOTS BEURRE VINAIGRETTE	SARDINES A L'HUILE	<b>MENU BIO</b> <b>POTAGE DU CHEF</b>
SAUCE AU POIVRE	SAUCISSE DE TOULOUSE	BLANQUETTE DE VEAU	<b>OMELETTE AUX HERBES</b>
<b>FRITES FRAÎCHES</b> SALADE	SAUCE MOUTARDE	ET SES LEGUMES	<b>POMMES VAPEUR</b>
FROMAGE	PUREE DE SAINT GERMAIN	RIZ	<b>FONDUE DE POIREAUX</b>
FRUIT DE SAISON	TARTE NORMANDE MAISON	FRUIT DE SAISON	<b>YAOURT A LA VANILLE</b>

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
<b>CAROTTES RÂPÉES</b>	<b>MENU BIO</b> <b>BETTERAVES ROUGES</b> <b>SAUTE DE VOLAILLE</b> A L'INDIENNE	MACEDOINE DE LEGUMES	OMELETTE AU FROMAGE
<b>VINAIGRETTE A L'ORANGE</b>	<b>PENNE</b>	BOULES D'AGNEAU AU CUMIN	<b>POMMES PERSILLÉES</b>
<b>TARTIFLETTE SAVOYARDE</b>	<b>BROCOLIS A LA CREME</b>	SEMOULE	HARICOTS VERTS
SALADE	<b>FRUIT DE SAISON</b>	PIPERADE PROVENCALE	FROMAGE
YAOURT AROMATISE		GÂTEAU MARBRÉ	FRUIT DE SAISON



**Vos repas sont cuisinés  
chaque jour par votre chef API  
Benoît et son équipe !**

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
ŒUF MAYONNAISE	CELERI VINAIGRETTE	<b>VELOUTE DE POIREAUX</b>	<b>MENU BIO</b>
FILET DE POISSON MEUNIÈRE SAUCE GRIBICHE	LASAGNES A LA BOLOGNAISE	ESCALOPE DE DINDE A L'ANCIENNE	<b>SAUTE DE PORC AUX OLIVES</b>
CŒUR DE BLE	MAISON	RIZ	<b>POMMES SAUTÉES</b> <b>EPINARDS</b>
CHOU-FLEUR GRATINÉ	<b>SALADE</b>	LEGUMES DU POT	<b>FROMAGE</b>
FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT VANILLE	BEIGNET AU CHOCOLAT	<b>FRUIT DE SAISON</b>

lundi 25 février	mardi 26 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
SEGMENTS DE PAMPLEMOUSSE	<b>BŒUF</b>	<b>MENU BIO</b> <b>CONCOMBRES BULGARES</b> <b>SAUTE DE PORC</b> AU PAIN D'EPICES	CREME DE POTIRON
CORDON BLEU DE VOLAILLE	<b>AUX CAROTTES</b>	<b>GRATIN DE CHOU-FLEUR</b>	BRANDADE
SEMOULE	FARFALLE	<b>ET POMMES DE TERRE</b>	DE POISSON
POÊLÉE MEDITERANÉENNE	FROMAGE	<b>COMPOTE DE POMMES</b>	<b>SALADE</b>
FROMAGE BLANC SUCRE	FRUIT DE SAISON		LI EGOIS A LA VANILLE

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
SALADE FROMAGERE	<b>MENU BIO</b>	PIZZA	POTAGE DE POTIRON
ROUGAIL DE SAUCISSES	<b>GOULASH A LA HONGROISE</b>	AIGUILLETES DE POULET AU <b>MAROILLES</b>	FILET DE COLIN SAUCE AUX MOULES
RIZ	<b>FRITES</b> <b>POÊLÉE DE LEGUMES</b>	<b>POMMES FONDANTES</b>	BOULGHOUR
AUX PETITS LEGUMES	<b>FROMAGE</b>	PETITS POIS A LA FRANCAISE	CAROTTES VICHY
MOUSSE AU CHOCOLAT	<b>POMME CUITE A LA CANNELLE</b>	FRUIT DE SAISON	PETITS SUISSÉS SUCRÉS

lundi 04 mars	mardi 05 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
VELOUTE DE CHAMPIGNONS	COUSCOUS	CHOU-FLEUR COCKTAIL	<b>MENU BIO</b> <b>CAROTTES RÂPÉES</b>
<b>RÔTI DE PORC</b> FACON ORLFOFF	POULET - MERGUEZ	FILET DE MERLU SAUCE NANTUA	<b>BŒUF STROGONOFF</b>
<b>POMMES DE TERRE</b> AU THYM	SEMOULE ET SES LEGUMES	CŒUR DE BLE	<b>FRITES</b>
FLAGEOLETS	FROMAGE	RATATOUILLE	<b>SALADE</b>
FLAN NAPPE CAMEL	FRUIT DE SAISON	GÂTEAU AU YAOURT	<b>FRUIT DE SAISON</b>