

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.

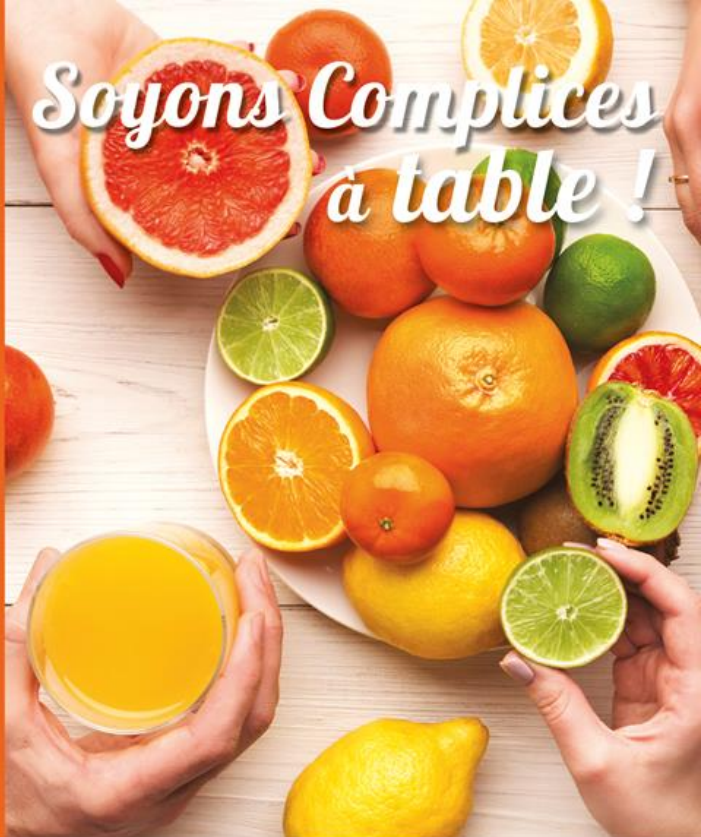


4. Mélanger et déguster !



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'idéal 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	lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
Potage Crecy (carottes, pommes de terre)	Chou fleur vinaigrette à la provençale	Taboulé exotique (semoule, tomate, concombre, jus de citron, ananas, vinaigrette)	Salade verte vinaigrette aux agrumes	Chou rouge vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette	Macédoine mayonnaise	Potage poireaux pommes de terre	Nouvel an chinois	Radis beurre
Aiguillettes de poulet sauce normande	Sauté de veau Marengo	Poisson meunière	Brandade de colin aux courgettes	Grignottines de porc* à la moutarde	Filet de hoki sauce souchet	Echine de porc* au jus S/porc : escalope de dinde au jus	Poêlée de riz façon pondichery (riz, émincé de dinde, oignons, poivrons, tomates, curry)	Chou blanc à l'ananas	Hachis parmentier de carotte
Riz pilaf	Julienne de légumes	Flageolets	Yaourt au lait entier nature et sucre de la Ferme de Vitain	Pâtes coudes rayées	Pommes de terre vapeurs	Lentilles cuisinées	-	Emincés de bœuf aux oignons	-
Buchette vache-chèvre	Yaourt aromatisé	Mimolette	Galette des rois à la Frangipane	Edam	Carré de Ligueil	Yaourt nature sucré	Gouda	Nouilles et poêlée chinoise	Mimolette
Compote de pomme poire	Kiwi	Clémentines		Crème dessert chocolat	Compote pomme abricot	Pomme	Orange	Fromage blanc à la noix de coco	Flan nappé caramel
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier	lundi 11 février	mardi 12 février	mercredi 13 février	jeudi 14 février	vendredi 15 février
Salade de cœur de blé	Rillettes* et cornichon S/porc : pâté de volaille et cornichon	Concombre vinaigrette	Duo de choux vinaigrette	Salade de perles de pâtes	Betterave vinaigrette	Velouté cresson	Roulade de volaille et cornichons	Salade de pommes de terre au thon	Céleri sauce au fromage blanc et ciboulette
Bœuf - carottes	Quenelles natures sauce tomate	Nuggets de poulet	Menu Belges Moules sauce crème	Rôti de porc* sauce au curry S/porc: Rôti de dinde sauce au curry	Sauté de bœuf sauce forestière	Steak haché de veau à l'ancienne	Gratin de pâtes coquillettes au jambon* S/porc : coquillettes / jambon de dinde	Saucisse de Toulouse* S/porc : saucisse de volaille	Lieu sauce rougail
Pommes de terre persillées	Semoule	Petits pois au jus	Frites	Navets persillés	Pâtes farfalles	Haricots verts persillés	-	Légumes couscous	Riz
Brie	Tomme noire	Suisse nature sucré	Edam	Yaourt aromatisé	Coulommiers	Suisse aromatisé	Emmental râpé	Yaourt au lait entier et sucre Ferme de Vitain	Bûchette vache chèvre
Compote de pomme	Poire	Donuts au sucre	Flan chocolat	Clémentines	Clémentines	Poire	Pomme	Gâteau du chef au chocolat	Smoothie aux fruits
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 18 février	mardi 19 février	mercredi 20 février	jeudi 21 février	vendredi 22 février
Betteraves vinaigrette	Potage de pois cassés	Concombre vinaigrette	Menu Bistro Parisien Saucisson sec* et beurre	Radis sauce fromage blanc ciboulette	Salade de haricots verts vinaigrette	Taboulé	Mousse de foie et cornichons S/porc : pâté de volaille et cornichons	Salade verte à l'emmental	Carottes râpées vinaigrette
Filet de hoki sauce Dugliéré	Blanquette de dinde sauce suprême	Tartiflette	Steak haché de bœuf au jus	Poisson meunière et son citron	Filet de merlu sauce tomate origan	Sauté de dinde sauce forestière	Boulettes d'agneau sauce façon tajine	Lasagnes VBF	Nuggets de poisson et citron
Riz créole	Haricots verts persillés	-	Frites	Pâtes tortis au beurre	Courgettes	Petits pois	Blé	-	Pommes rosti
Suisse nature sucré	Gouda	Fromage blanc nature sucré	Camembert	Emmental	Suisse aromatisé	Fromage des Pyrénées	Gouda	Camembert	Fromage blanc nature sucré
Pomme	Ananas	Clémentines	Clafoutis aux cerises du chef	Crème patissière aux fruits rouges	Orange	Banane	Clémentines	Crème dessert au chocolat Ferme de Sigy	Gâteau du chef à la vanille
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février	lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
Salade de pommes de terre sauce fromage blanc ciboulette	Carottes râpées vinaigrette	Taboulé oriental aux épices	CHANDELEUR Potage de potimarron	Cervelas et cornichons* S/porc : pâté de volaille et cornichons	Carottes râpées vinaigrette	Chou blanc aux dés d'emmental	Salade de pomme de terre aux cornichons en vinaigrette	Salade verte au maïs	Velouté de courgettes
Filet de poulet sauce paprika	Paupiette de veau sauce brune	Sauté de porc* sauce au curry	Crêpe jambon fromage* S/porc : crêpe fromage	Brandade de poisson au brocolis	Chipolatas grillées* S/porc : saucisse de volaille	Rôti de dinde sauce grand mère	Pâtes à la bolognaise	Parmentier de poisson au potiron	Sauté de porc* sauce champignons S/porc : sauté de dinde sauce
Haricots beurre persillés	Petits pois cuisinés	Courgettes en persillade	Salade verte vinaigrette	-	Blettes béchamel	Boullghour	-	-	Riz créole
Fromage des Pyrénées	Bûchette vache chèvre	Suisse nature sucré	Yaourt au lait entier à la vanille	Yaourt aromatisé	Fromage Montcadi	Carré de Ligueil	Emmental râpé	Crème anglaise	Suisse aromatisé
Compote de pomme	Crème dessert vanille	Banane	Crêpe au chocolat	Clémentines	Liégeois chocolat	Compote de pomme coing	Poire	Gâteau du chef à la noix de coco	Clémentines

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
Salade nantaise (mâche, vinaigrette)	Mardi Gras	Taboulé oriental	Velouté de potiron	Chou rouge au maïs à la vinaigrette
Filet de hoki sauce citron	Carottes râpées vinaigrette aux fines herbes	Rôti de bœuf sauce tomate	Couscous poulet	Bolognaise de thon
Poireaux béchamel	Pizza maison	Purée de pomme de terre	Légumes couscous et semoule	Pâtes coquillettes
Brie	Yaourt nature sucré	Saint Paulin	Fromage blanc nature sucré	Edam
Compote pomme framboise	Beignet pomme	Pomme	Clémentines	Flan chocolat