

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.



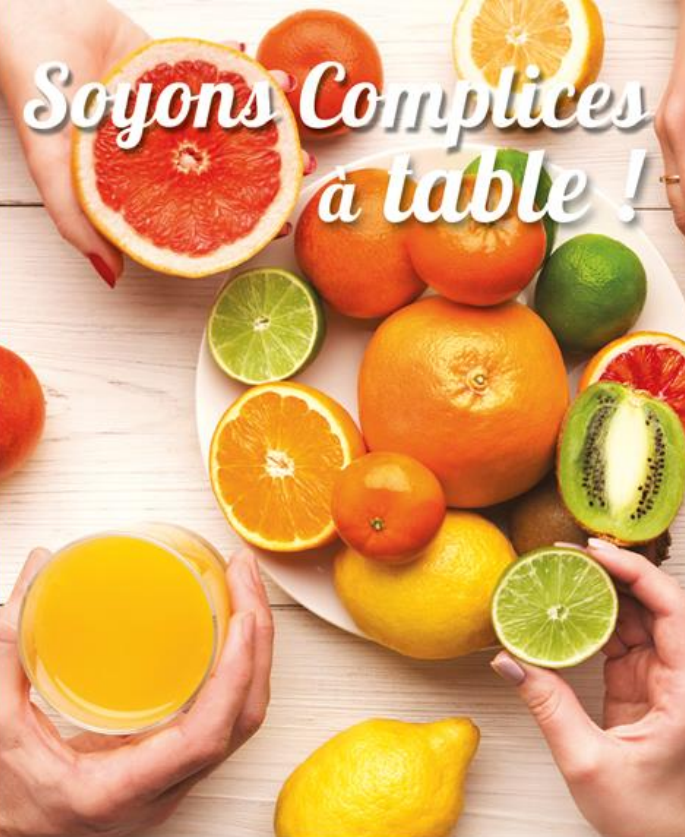
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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 |
|-----------------------------|---|--|---|--|
| Macédoine mayonnaise | Potage de potiron | Pâté de foie* et cornichon S/porc : oeuf dur mayonnaise | Carottes râpées vinaigrette | Galette des rols Salade verte à la mimolette |
| Sauté de boeuf sauce tomate | Poisson pané + citron | Escalope de dinde à la crème | Rôti de porc* à la dijonnaise S/porc : rôti de dinde à la dijonnaise | Bolognaise  |
| Flageolets | Carottes persillées | Courgettes persillées | Pommes noisette | Pâtes |
| Suisse aromatisé | Buchette vache chèvre Carré de ligueil | Petit moulé nature | Camembert Brie | Suisse sucré  |
| Pomme | Yaourt aromatisé de la ferme de Sigy | Compote pomme Compote pomme fraise | Banane BIO | Galette des rols |

| 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 | Taboulé | Carottes râpées vinaigrette |
| Crousty de poulet + ketchup | Sauté de boeuf sauce paprika | Aiguillette de volaille sauce forestière | Normandin de veau sauce moutarde | Beignet de calamars + ketchup |
| Petits pois au jus | Coeur de blé | Purée de pommes de terre | Choux fleurs persillés | Pommes vapeur |
| Vache qui rit | Yaourt sucré BIO | Suisse aromatisé | Gouda Tomme blanche | Suisse aromatisé Suisse sucré |
| Petit moulé ail et fines herbes | Yaourt aromatisé BIO | Paris brest | Flan nappé caramel | Fruit de saison |
| Liégeois chocolat Liégeois vanille | Poire | | | |

| lundi 21 janvier | mardi 22 janvier | mercredi 23 janvier | jeudi 24 janvier | vendredi 25 janvier |
|---|---|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Salade de pommes de terre BIO ciboulette | Salade verte betteraves-pommes vinaigrette | Salade de coeur de blé au basilic | Sardine et beurre | Potage de légumes |
| Burger de boeuf au jus | Tartiflette* S/porc : tartiflette au fromage | Pizza tomate fromage | Emincé de volaille au miel | Poisson gratiné au fromage |
| Carottes persillées | - | - | Tortis au beurre | Haricots blancs tomatisés |
| Carré fondu Chantaillou | Suisse sucré Suisse aromatisé | Vache qui rit Gouda | Brie Carré de ligueil | Yaourt aromatisé |
| Crème dessert chocolat de la ferme de Sigy | Orange | Crème pâtissière aux fruits rouges | Fruit de saison | Madeleine |


| lundi 28 janvier | mardi 29 janvier | mercredi 30 janvier | jeudi 31 janvier | vendredi 01 février |
|--|---|--------------------------|--|--|
| Salade mexicaine | Salade de pâtes au surimi | Salade verte vinaigrette | Potage de potimarron | Chandeleur Salade arlequin (carotte céleri courgette et maïs) |
| Jambon* sauce méridionale S/porc : rôti de dinde sauce méridionale | Paupiette de veau sauce brune | Lasagne bolognaise | Brandade de poisson | Beignet de poisson + ketchup |
| Choux fleurs béchamel | Petits pois cuisinés | - | - | Pommes sautées |
| Edam Pyrénées | Buchette vache chèvre Saint Paulin | Camembert Brie | Yaourt aromatisé Yaourt sucré | Petit moulé nature |
| Compote pomme | Crème dessert chocolat Crème dessert vanille | Ile flottante | Ananas BIO  | Crêpe au chocolat |

| lundi 04 février | mardi 05 février | mercredi 06 février | jeudi 07 février | vendredi 08 février |
|-----------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Crêpe au fromage | Nouvel an chinois Salade asiatique (carotte soja chou blanc crevette) | Salade verte au maïs | Velouté de légumes | Carottes râpées vinaigrette |
| Boulettes d'agneau sauce indienne | Emincé de volaille sauce caramel | Hachis parmentier | Poêlée de riz façon pondichery | Poisson pané + citron |
| Pâtes | Riz cantonnais | - | - | Epinards béchamel et PdT Bio |
| Suisse sucré Suisse aromatisé | Vache qui rit | Yaourt aromatisé Yaourt sucré | Mimolette Gouda | Yaourt aromatisé |
| Poire | Salade de fruits exotique avec des litchis | Gaufres | Fruit de saison | Kiwi |

| lundi 11 février | mardi 12 février | mercredi 13 février | jeudi 14 février | vendredi 15 février |
|---|--|--|------------------------------------|---------------------------------------|
| Betteraves vinaigrette | Velouté Crécy | Feuilleté au fromage | Salade de lentilles vinaigrette | Carottes au jus d'orange |
| Sauté de boeuf sauce forestière | Saucisse de Francfort* S/porc : merguez | Nuggets de poisson + ketchup | Normandin de veau à l'ancienne | Gratin de pâtes au thon |
| Pommes noisettes | Haricots blancs tomatisés | Carottes persillées BIO | Haricots verts persillés | - |
| Yaourt nature + sucre de la ferme de Viltain | Crème anglaise | Tomme blanche Buchette vache chèvre | Suisse aromatisé | Brie |
| Pomme | Gâteau au chocolat RDC | Smoothie aux fruits | Clémentine | Liégeois chocolat Liégeois vanille |

| lundi 18 février | mardi 19 février | mercredi 20 février | jeudi 21 février | vendredi 22 février |
|----------------------------------|--------------------------------|---------------------|--|---|
| Salade verte à l'emmental | Potage de légumes | Crêpe au fromage | Macédoine de légumes mayonnaise | Carottes râpées vinaigrette |
| Burger de boeuf sauce tomate | Paupiette de veau sauce tomate | Chili con carne | Choucroute* S/porc : choucroute de la mer | Gratin de pommes de terre au poisson blanc |
| Lentilles | Pommes rosti | Riz | - | - |
| Suisse sucré Suisse aromatisé | Gouda Mimolette | Suisse sucré | Emmental | Suisse aromatisé |
| Gâteau à la vanille RDC | Compote pomme BIO | Fruit de saison | Crème dessert vanille | Fruit de saison |

| 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 | Sauté de dinde sauce champignons | Escalope de poulet sauce paysanne | Boulettes d'agneau sauce au romarin | Filet de colin sauce homardine |
| Pâtes | Haricots beurre | Brocolis béchamel | Jeune carottes | Riz créole |
| Emmental râpé | Crème anglaise | Tomme blanche | Montcadi, fromage des pyrénées | Suisse aromatisé |
| Flan vanille | Gâteau à la noix de coco RDC | Pomme | Liégeois au chocolat | Kiwi BIO |

| lundi 04 mars | mardi 05 mars | mercredi 06 mars | jeudi 07 mars | vendredi 08 mars |
|---|---|--------------------------|--|-----------------------|
| Courgettes râpées BIO à la menthe | Mardi Gras Salade carnaval (concombre maïs tomate poivron) | Salade verte vinaigrette | Saucisson sec* + cornichon S/porc : médaillon de surimi + mayonnaise | Choux rouges aux maïs |
| Sauté de porc* sauce moutarde S/porc : sauté de volaille | Lasagnes bolognaise  | Pizza tomate fromage | Couscous Poulet | Hoki sauce dieppoise |
| Blé aux petits légumes | - | - | Semoule | Purée |
| Saint paulin et gouda | Petit moulé ail et fines herbes | Brie | Yaourt sucré | Edam et camembert |
| 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