

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.



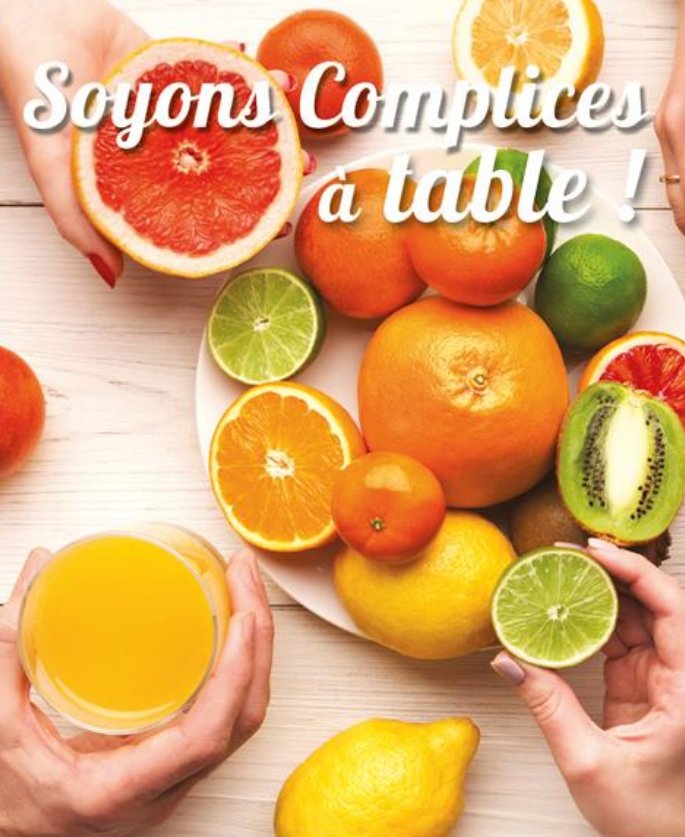
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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
CERVELAS ALSACIEN ECRASÉ DE POMMES DE TERRE RATATOUILLE	COUSCOUS AU POULET SEMOULE ET SES LÉGUMES	GOULASH A LA HONGROISE POMMES RISSOLÉES SALADE	FILET DE COLIN SAUCE CITRONNÉE RIZ BLANC ÉPINARDS À LA CRÈME

lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
LASAGNES À LA BOLOGNAISE SALADE	PALETTE À LA DIABLE POMMES GRENAILLES COURGETTES À L'AIL	SAUTÉ DE VEAU SAUCE NORMANDE GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE	TORTILLAS À L'ESPAGNOLE DUO DE SALADES

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
PÂTES À LA BOLOGNAISE BIO	NAVARIN D'AGNEAU PRINTANIER FLAGEOLETS AU THYM	SAUTÉ DE VOLAILLE À L'INDIENNE RIZ PARFUME HARICOTS VERTS	ŒUFS À LA PARMENTIÈRE GRATINÉS SALADE



Vos repas sont cuisinés
chaque jour, sur place,
à base de produits frais.

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
CARBONADE FLAMANDE FRITES SALADE D'ENDIVES	RAVIOLI AUX DEUX FROMAGES SALADE VERTE	GRATIN DE POISSON À LA FLORENTINE CŒUR DE BLÉ	JAMBON GRILLE POMMES VAPEUR LOCALES BROCOLIS À LA CRÈME

lundi 25 février	mardi 26 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
MENU DES ELEVES (CE1 - CE2)	BOULES DE BŒUF BIO À LA PROVENÇALE COQUILLETES BIO EDAM BIO TARTE AUX POMMES BIO	TAJINE D'AGNEAU À L'ORIENTALE SEMOULE ET SES LÉGUMES	NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE POMMES VAPEUR LOCALES TOMATE PROVENÇALE

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
MENU DES ELEVES (CP - CE1)	CHILI CON CARNE RIZ	CREPINETTE DE VOLAILLE SAUCE BONNE FEMME PURÉE CAROTTES VICHY	PÂTES AUX DEUX SAUMONS

lundi 04 mars	mardi 05 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
CASSOULET MAISON ET SA GARNITURE	MENU CARNAVAL 	PÂTES AU THON SAUCE CATALANE	NORMANDIN DE VEAU SAUCE FORESTIÈRE RIZ AUX PETITS LÉGUMES