

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.



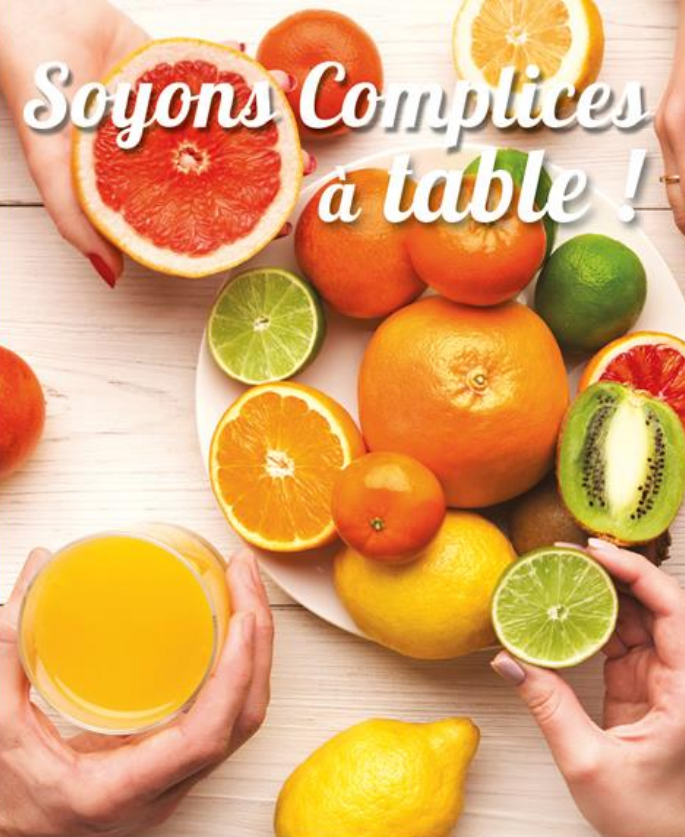
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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.



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional



BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

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
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE	VELOUTE DE POTIRON	SALADE DE POMMES DE TERRE (pdt, tomates, maïs, ciboulette)	CAROTTES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	CELERI BIO (local) RÂPE REMOULADE	SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON (pdt, thon, haricots verts)	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	CŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE	SALADE BRETONNE (salade verte, artichaut, vinaigrette)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE
FILET DE POISSON MEUNIÈRE	BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE	FILET DE COLIN AU CUMIN	BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE	SPAGHETTIS A LA CARBONARA	SAUTE DE PORC BIO (régional, VPF) AU CIDRE (local) (SP : aiguillettes de volaille sauce du jour)	DOS DE COLIN SAUCE ANETH	CASSOLET GARNI (SP : cassoulet de la mer)	GALETTE DE SARRASIN COMPLETE (SP : galette de sarrasin)	STEAK HACHE DE BŒUF (VVF) SAUCE ECHALOTE
CHOUX-FLEURS E I POMMES DE TERRE (régionale) (à portionner)	SEMOULE BIO	JEUNES CAROTTES	PETITS POIS	BRIE EN POINTE (à portionner)	DUO DE CAROTTES	PÂTES AUX CŒUFS (régionales)	PETIT LOUIS TARTINE	PETIT SUISSE NATURE BIO SUCRE	HARICOTS BEURRE
TOME DE VEZOUBE BIO (régionale) (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	GOUDA	CARRE FONDU	FROMAGE BLANC AROMATISE	MIMOLETTE	CAMEMBERT (à portionner)	FLAN CHOCOLAT	ANNIVERSAIRE DU MOIS : FAR BRETON	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local)
MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES-POIRES	GALETTE DES ROIS (FC)		FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)			COMPOTE DE POMMES
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier	lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
SALADE STRASBOURGEOISE (SP : salade de pommes de terre à la volaille)	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS (SP : roulade de surimi-mayonnaise)	SALADE DE CHOU ROUGE (local)	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	FLEURETTES DE CHOUX-FLEURS BIO SAUCE COCKTAIL	SALADE DE POMMES DE TERRE A L'INDIENNE (oignon, pommes, curry)	QUICHE AU THON (à portionner)	SALADE VERTE VINAIGRETTE
FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale)	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS	LONGE DE PORC (VPF) A LA FORESTIERE (SP : filet de poulet sauce du jour)	FILET DE LIEU SAUCE CITRON	SAUTE DE PORC BIO (régional) AU CURRY (SP : mijoté de volaille sauce du jour)	FILET DE HOKI SAUCE AUREOLE	RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE BOURGUIGNONNE	FILET DE CABILLAUD SAUCE ESTRAGON	SAUTE DE DINDE (VVF) SAUCE FORESTIERE	"CACASSE A CUL NU" (pommes de terre locales, oignons, lardons, saucisse fumée) (SP : "cacasse de volaille)
HARICOTS VERTS BIO	POMMES NOISETTES ET KETCHUP	PENNES	RIZ BIO	PUREE GRECY	PUREE DE BROCOLIS (dont pommes de terre)	POMMES RISSOLEES ET MAYONNAISE	CAROTTES BRAISEES	PETITS POIS	LE BON LORRAIN BIO (régional) (à portionner)
PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CAMEMBERT BIO (à portionner)	SAMOS	MIMOLETTE	BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale)	CHANTAILLOU AIL ET FINES HERBES	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	SAINT-PAULIN	FROMY	YAOURT AROMATISE BIO (local)
FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE BIO (local)	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	COMPOTE POMMES-SPECULOOS (pommes locales)	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT VANILLE	ORANGE BIO	COMPOTE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
CELERI BIO (local) SAUCE FROMAGE AIL ET FINES HERBES	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	SALADE DE MINI-FARFALLES AU SURIMI	PAMPLEMOUSSE ET SUCRE	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux)	TABOULE ORIENTAL	SALADE CARNAVAL (salade iceberg, poivrons, ananas)	JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE	CELERI BIO REMOULADE	SALADE COLESLAW BIO (carottes bio locales et chou blanc bio)
TORTELLINI RICOTTA EPINARDS SAUCE CREME	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE PROVENCALE	SAUTE DE PORC BIO (régional) AU CURRY (SP : mijoté de volaille sauce du jour)	ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU MIEL D'EPERNAY	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE	SPAGHETTIS BOLOGNAISE (VBF)	MIJOTE DE PORC (local, VPF) AU CURCUMA (SP : normandin de veau sauce du jour)	DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC	GOULASH DE BŒUF BIO (local, VBF) A LA HONGROISE
PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	GRATIN DE POMMES DE TERRE	RATATOUILLE	HARICOTS PLATS	PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt)	DES DE PANAIS BRAISEES ET POMMES SAUTEES	PETIT FONDU BIO	COURGETTES SAUTEES	PUREE DE POTIRON (dont pdt)	HARICOTS VERTS PERSILLES
FLAN NAPPE CARAMEL	GOUDA BIO	FROMAGE	PETIT SUISSE AROMATISE	VACHE QUI RIT	BÛCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner)	BEIGNET CHOCOLAT (FC)	KIRI	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	EDAM
	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	ANNIVERSAIRE DU MOIS : MARBRE AU CHOCOLAT	FRUIT BIO	KIWI BIO		SEMOULE AU LAIT	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février					
MACEDOINE DE LEGUMES A LA BULGARE	ROULADE DE SURIMI MAYONNAISE	SALADES MÉLÉES VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE	POTAGE DE LEGUMES DE SAISON BIO (locaux)					
SAUCISSE FUMÉE DES ARDENNES (locale) (SP : saucisse de volaille)	PÂTES AUX DES DE VOLAILLE ET CHAMPIGNONS	OMELETTE	ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) STROGONOFF	POISSON PANÉ (régional) (à portionner)					
LENTILLES		PUREE DE POTIRON	POMMES VAPEUR (locales)	CHOUX-FLEURS BIO BECHAMEL					
MUNSTER BIO (régional)	SAINT-PAULIN	VELOUTE FRUIX	EDAM	PETIT MOULE NATURE					
FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	FRUIT BIO	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	MINI-CRÊPES SUCREES DE LA CHANDELEUR					

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.