

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.



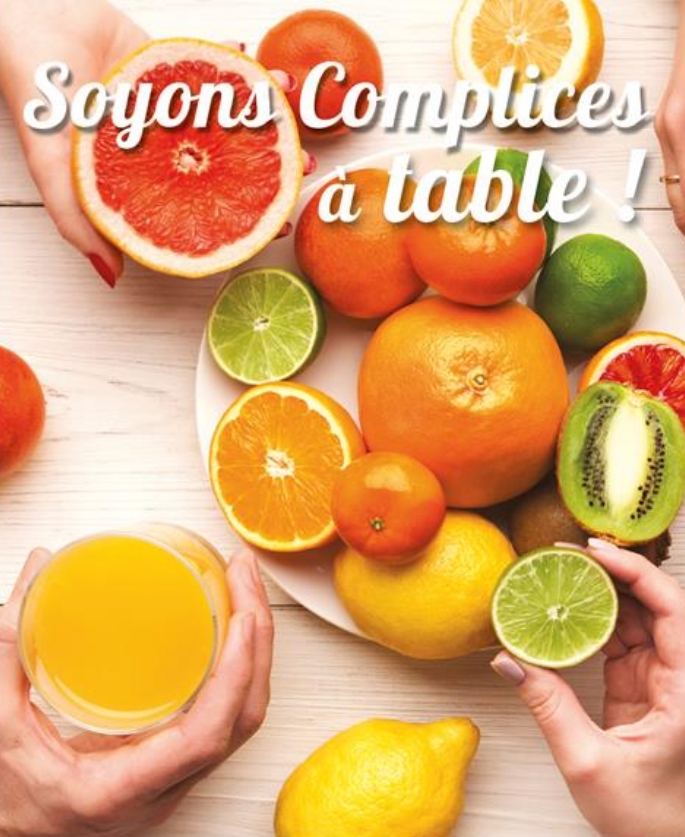
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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 OU RADIS ET BEURRE	VELOUTE DE POTIRON	SALADE DE POMMES DE TERRE (pdt, tomates, maïs, ciboulette)	CAROTTES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNÉE OU SALADE D'ENDIVES	CELERI BIO (local) RÂPE REMOULADE OU PAMPLEMOUSSE ET SUCRE	SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON (pdt, thon, haricots verts) OU SALADE DE PEPINETTES SAUTE DE PORC BIO (régional, VPF) AU CIDRE (local) (SP : aiguillettes de volaille sauce du jour) DUO DE CAROTTES MIMOLETTE OU SAINT-MORËT FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX	CELERI RÂPE (local) REMOULADE OU SALADES MÉLÉES AU MAÏS DOS DE COLIN SAUCE ANETH PÂTES AUX CŒUFS (régionales) CAMEMBERT (à portionner) OU PAVE 1/2 SEL YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	CŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE CASSOULET GARNI (SP : cassoulet de la mer) PETIT LOUIS TARTINE FLAN CHOCOLAT	SALADE BRETONNE (salade verte, artichaut, vinaigrette) GALETTE DE SARRASIN COMPLETE (SP : galette de sarrasin) PETIT SUISSE NATURE BIO SUCRE ANNIVERSAIRE DU MOIS : FAR BRETON	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE HARICOTS BEURRE YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local) COMPOTE DE POMMES OU COMPOTE POMMES-ANANAS
FILET DE POISSON MEUNIERE CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE (REFRAMPI) TOME DE VEZOUBE BIO (régionale) (à portionner) MOUSSE AU CHOCOLAT OU CREME DESSERT VANILLE	BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE SEMOULE BIO YAOURT NATURE SUCRE BIO (local) FRUIT DE SAISON AU CHOIX	FILET DE COLIN AU CUMIN JEUNES CAROTTES GOUDA COMPOTE POMMES-POIRES	BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE PETITS POIS CARRE FONDU OU EMMENTAL GALETTE DES ROIS (FC)	SPAGHETTIS A LA CARBONARA BRIE EN POINTE (à portionner) OU RONDELE NATURE FROMAGE BLANC AROMATISE OU FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	SAUTE DE PORC BIO (régional, VPF) AU CIDRE (local) (SP : aiguillettes de volaille sauce du jour) DUO DE CAROTTES MIMOLETTE OU SAINT-MORËT FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX	SAUTE DE PORC BIO (régional, VPF) AU CIDRE (local) (SP : aiguillettes de volaille sauce du jour) DUO DE CAROTTES MIMOLETTE OU SAINT-MORËT FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX	SAUTE DE PORC BIO (régional, VPF) AU CIDRE (local) (SP : aiguillettes de volaille sauce du jour) DUO DE CAROTTES MIMOLETTE OU SAINT-MORËT FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX	SAUTE DE PORC BIO (régional, VPF) AU CIDRE (local) (SP : aiguillettes de volaille sauce du jour) DUO DE CAROTTES MIMOLETTE OU SAINT-MORËT FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX	SAUTE DE PORC BIO (régional, VPF) AU CIDRE (local) (SP : aiguillettes de volaille sauce du jour) DUO DE CAROTTES MIMOLETTE OU SAINT-MORËT FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX
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
STRASBOURGEOISE (SP : salade de pommes de terre à la volaille) OU TABOULE ORIENTAL FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale) HARICOTS VERTS BIO PETIT SUISSE NATURE SUCRE OU PETIT SUISSE AROMATISE FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS PAUPIETTE DE VEAU AU JUS POMMES NOISETTES ET KETCHUP CAMEMBERT BIO (à portionner) YAOURT AROMATISE BIO (local)	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE LONGE DE PORC (VPF) A LA FORESTIERE (SP : filet de poulet sauce du jour) PENNES SAMOS LIEGEOIS AU CHOCOLAT	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS (SP : roulade de surimi-mayonnais) OU ŒUF DUR MAYONNAISE FILET DE LIEU SAUCE CITRON RIZ BIO MIMOLETTE OU FRAIDOU COMPOTE POMMES-SPECULOOS (pommes locales)	SALADE DE CHOU ROUGE (local) OU CHOU CHINOIS SAUTE DE PORC BIO (régional) AU CURRY (SP : mijoté de volaille sauce du jour) PUREE CRECY BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale) OU SAINT-PAULIN FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNÉE FILET DE HOKI SAUCE AUREO PUREE DE BROCOLIS (dont pommes de terre) CHANTAILLOU AIL ET FINES HERBES OU GOUDA CREME DESSERT VANILLE OU CREME DESSERT CHOCOLAT	FLEURETTES DE CHOUX-FLEURS BIO SAUCE COCKTAIL RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE BOURGUIGNONNE POMMES RISSOLEES ET MAYONNAISE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE ORANGE BIO	SALADE DE POMMES DE TERRE A L'INDIENNE (oignon, pommes, curry) FILET DE CABILLAUD SAUCE ESTRAGON CAROTTES BRAISEES SAINT-PAULIN COMPOTE DE FRUITS	QUICHE AU THON (à portionner) SAUTE DE DINDE (VVF) SAUCE FORESTIERE PETITS POIS FROMY OU EMMENTAL FRUIT DE SAISON AU CHOIX	SALADE VERTE VINAIGRETTE OU RADIS ET BEURRE "CACASSE A CUL NU" (pommes de terre locales, oignons, lardons, saucisse fumée) (SP : "cacasse de volaille") LE BON LORRAIN BIO (régional) (à portionner) YAOURT AROMATISE BIO (local)
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 TORTELLINI RICOTTA EPINARDS SAUCE CREME PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES OU EDAM FLAN NAPPE CARAMEL OU LIEGEOIS VANILLE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE OU SALADE DE HARICOTS VERTS VINAIGRETTE FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE GRATIN DE POMMES DE TERRE GOUDA BIO FRUIT DE SAISON AU CHOIX	SALADE DE MINI-FARFALLES AU SURIMI STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE PROVENCALE RATATOUILLE FROMAGE YAOURT AROMATISE	PAMPLEMOUSSE ET SUCRE OU ENDIVES FROMAGERE SAUTE DE PORC BIO (régional) AU CURRY (SP : mijoté de volaille sauce du jour) HARICOTS PLATS PETIT SUISSE AROMATISE OU PETIT SUISSE NATURE SUCRE ANNIVERSAIRE DU MOIS : MARBRE AU CHOCOLAT FRUIT BIO	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux) OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU MIEL D'EPERNAY PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt) VACHE QUI RIT OU TOMME NOIRE FRUIT BIO	TABOULE ORIENTAL OU SALADE DE RIZ AU THON AIGUILLETTES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE DES DE PANAS BRAISEES ET POMMES SAUTEES BÛCHETTE DE LAIT M-CHEVRE (à portionner) OU EMMENTAL KIWI BIO	SALADE CARNAVAL (salade iceberg, poivrons, ananas) SPAGHETTIS BOLOGNAISE (VBF) PETIT FONDU BIO BEIGNET CHOCOLAT (FC)	JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE MIJOTE DE PORC (local, VPF) AU CURCUMA (SP : normandin de veau sauce du jour) COURGETTES SAUTEES KIRI SEMOULE AU LAIT	CELERI BIO REMOULADE DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC PUREE DE POTIRON (dont pdt) PETIT SUISSE NATURE SUCRE OU PETIT SUISSE AROMATISE FRUIT DE SAISON AU CHOIX	SALADE COLESLAW BIO (carottes bio locales et chou blanc bio) OU RADIS NOIR RÂPE SAUCE COCKTAIL GOULASH DE BŒUF BIO (local, VBF) A LA HONGROISE HARICOTS VERTS PERSILLES EDAM OU PETIT MOULE NATURE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février					
MACEDOINE DE LEGUMES A LA BULGARE OU POIREAUX VINAIGRETTE SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (locale) (SP : saucisse de volaille) LENTILLES MUNSTER BIO (régional) FROMAGE BLANC NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE	ROULADE DE SURIMI MAYONNAISE OU TARTINADE DE THON PÂTES AUX DES DE VOLAILLE ET CHAMPIGNONS SAINT-PAULIN OU CHANTENEIGE FRUIT BIO	SALADES MÉLÉES VINAIGRETTE OMELETTE PUREE DE POTIRON VELOUTE FRUÏX FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE OU RADIS ET BEURRE ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) STROGONOFF POMMES VAPEUR (locales) EDAM OU CANTAFRAIS FRUIT DE SAISON AU CHOIX	POTAGE DE LEGUMES DE SAISON BIO (locaux) POISSON PANE CHOUX-FLEURS BIO BECHAMEL PETIT MOULE NATURE OU PETIT CHEVRE (BC) 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.