

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'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	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier	lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE OU RADIS ET BEURRE FILET DE POISSON MEUNIERE CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE RECHAMPI TOME DE VEZOUZE BIO (régionale) (à portionner) MOUSSE AU CHOCOLAT OU CREME DESSERT VANILLE	VELOUTE DE POTIRON BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE SEMOULE BIO YAOURT NATURE SUCRE BIO (local) FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CAROTTES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE OU SALADE D'ENDIVES BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE PETITS POIS CARRE FONDU OU EMMENTAL GALETTE DES ROIS (FC)	CELERI BIO (local) RÂPE REMOULADE OU PAMPLEMOUSSE ET SUCRE SPAGHETTIS A LA CARBONARA BRIE EN POINTE (à portionner) OU RONDELE NATURE FROMAGE BLANC AROMATISE OU FROMAGE BLANC NATURE 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) DUO DE CAROTTES MIMOLETTE OU SAINT-MORÉT FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX	CELERI RÂPE (local) REMOULADE OU SALADES MÉLEES AU MAÏS DOS DE COLIN SAUCE ANETH PÂTES AUX ŒUFS (régionales) CAMEMBERT (à portionner) OU PAVE 1/2 SEL YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	SALADE BRETONNE (salade verte, artichaut, vinaigrette) GALETTE DE SARRASIN COMPLETE 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
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier	lundi 25 février	mardi 26 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
SALADE STRASBOURGEOISE 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)	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS (SP : roulade de surimi-mayonnaise) 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 PUREE CRECY BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale) OU SAINT-PAULIN FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE FILET DE HOKI SAUCE AURE 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	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) LE BON LORRAIN BIO (régional) (à portionner) YAOURT AROMATISE BIO (local)
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 04 mars	mardi 05 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	PAMPLEMOUSSE ET SUCRE OU ENDIVES FROMAGERE SAUTE DE PORC BIO (régional) AU CURRY HARICOTS PLATS PETIT SUISSE AROMATISE OU PETIT SUISSE NATURE SUCRE ANNIVERSAIRE DU MOIS : MARBRE AU CHOCOLAT	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux) OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU MIEL D'EPINAY PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt) VACHE QUI RIT OU TOMME NOIRE FRUIT BIO	TABOULE ORIENTAL OU SALADE DE RIZ AU THON AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE DES DE PANAIS BRAISEES ET POMMES SAUTEES BÛCHETTE DE LAIT MICHEVE (à portionner) OU EMMENTAL KIWI BIO	SALADE CARNAVAL (salade iceberg, poivrons, ananas) SPAGHETTIS BOLOGNAISE (VBF) PETIT FONDU BIO BEIGNET CHOCOLAT (FC)	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	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février				
MACEDOINE DE LEGUMES A LA BULGARE OU POIREAUX VINAIGRETTE SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (locale) 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	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE OU RADIS ET BEURRE ESTOUFFADE DE BŒUF (local, VBF) STROGONOFF POMMES VAPEUR (locales) EDAM OU CANTAFAIS 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."