

# 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

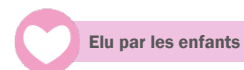
# Soyons Complices à table !

## 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.



LUNDI 7 JANVIER	MARDI 8 JANVIER	JEUDI 10 JANVIER	VENREDI 11 JANVIER	LUNDI 4 FEVRIER	MARDI 5 FEVRIER	JEUDI 7 FEVRIER	VENREDI 8 FEVRIER
POTAGE POIREAUX*(F) PATES BOLOGNAISE*(VBF) SALADE*(F) TARTARE AUX HERBES ENTREMETS VANILLE COULIS DE FRUITS/ PRALINE	SALADE DE BLE AU THON STEAK HACHE DE VEAU GRATINE CAROTTES VICHY*(F)* CAMEMBERT FRUITS DE SAISON*	VELOUTE DE POTIMARRON*(F) POISSON MEUNIERE PUREE*(F) YAOURT FRUITS DE SAISON*	POMELO AU SUCRE*(F) POULET ROTI DORE AU JUS*(F) PETITS POIS CUISINES TOMME DES PYRENEES GALETTE DES ROIS	PATE VEGETAL ( pain de mie, purée de haricots rouges et patates douces) POULET TEX MEX(épices)(VF)(F) POELEE DE LEGUMES YAOURT FRUITS DE SAISON*	CELERI REMOULADE*(F) JOUE DE PORC CONFITE AUX ECHALOTES*(F) RIZ CHEVRE LIEGEOIS VANILLE/ CACAO	SALADE VERTE SURIMI ECHALOTES*(F) STEAK HACHE SAUCE BRUNE GRATIN DE CHOU* GOUDA CREPES	POTAGE DE LEGUMES*(F) BRANDADE DE POISSON MAISON SALADE*(F) COULOMMIERS ANANAS FRAIS
LUNDI 14 JANVIER	MARDI 15 JANVIER	JEUDI 17 JANVIER	VENREDI 18 JANVIER	LUNDI 11 FEVRIER	MARDI 12 FEVRIER	JEUDI 14 FEVRIER	VENREDI 15 FEVRIER
POTAGE TOUS LEGUMES*(F) ROSBEEF SAUCE BRUNE*(VBF) FRITES CHANTENEIGE FRUITS DE SAISON*	SALADE CLUB (F) GRILLADES DE PORC AUX HERBES*(VF)(F) HARICOTS BEURRE POELES BRIE PAIN PERDU MAISON	MACHE* MIMOSA*(F) RAGOUT DE POISSON A LA MAROCAINE(épices)(F) SEMOULE SAINT PAULIN CREME CHOCOLAT / MOUSSE COCO	SALADE DE RIZ AU SURIMI ESCALOPE DE DINDE AU JUS*(VF)(F) PUREE DE PANAIS*(F) PETIT SUISSE FRUITS DE SAISON*	SALADE DE PATES AU JAMBON MARMITE DE LA MER & SES LEGUMES*(F) CANTAL BLANC MANGER AU CARMEL MAISON/ CACAO	CAROTTES VINAIGRETTE*(F) BLANC DE DINDE SAUCE FORESTIERE*(VF)(F) FLAGEOLETS CUISINES BRIE FRUITS DE SAISON*	VELOUTE CRESSON TARTIFLETTE*(F) SALADE*(F) RONDELE YAOURTS AROMATISES	PATE EN CROUTE ET CORNICHONS BOULES DE BŒUF SAUCE PIQUANTE*(VBF)(F) HARICOTS VERTS PETIT SUISSE FRUITS DE SAISON*
VACANCES							
LUNDI 21 JANVIER	MARDI 22 JANVIER	JEUDI 24 JANVIER	VENREDI 25 JANVIER	LUNDI 4 MARS	MARDI 5 MARS	JEUDI 7 MARS	VENREDI 8 MARS
CHOU FLEUR VINAIGRETTE* PATES A LA CARBONARA SALADE*(F) RONDELE NOIX CREME CARMEL MAISON/ VANILLE	MACEDOINE DE LEGUMES ROTI DE VOLAILLE FORESTIER*(VF)(F) CELERI ET POMMES VAPEUR *(F) EMMENTAL CAKE CHOCOLAT MAISON	BETTERAVES ROUGES MIMOSA* SAUTE DE VEAU EN BLANQUETTE*(VBF)(F) RIZ SAMOS POIRE AUX AMANDES*(F)	TABOULE FRAIS FILET DE POISSON AU CITRON HARICOTS BEURRE YAOURT FRUIT DE SAISON	SALADE DE BLE COLOREE POISSON SAUCE CREVETTES CAROTTES ET NAVETS GLACES*(F) EDAM FRUITS DE SAISON*	MACHE* AU THON*(F) VEAU AU PAPRIKA*(VBF)(F) PETITS POIS AU THYM YAOURT NATURE TARTE CHOCOLAT POIRE MAISON	CHOUX CRUS MARINES *(F) JAMBON GRILLE AU JUS CORSE*(F) PATES CHANTAILLOU FROMAGE BLANC AU COULIS/ SUCRE	POTAGE DE COURGES*(F) ASSIETTE KEBAB FRITES TOMME BLANCHE FRUITS DE SAISON*
LUNDI 28 JANVIER	MARDI 29 JANVIER	JEUDI 31 JANVIER	VENREDI 1 FEVRIER	<p><b>Les producteurs locaux:</b></p> <p>Pomme et Poire - Le Bois Basset- St Gemme</p> <p>Poisson frais - Gauthier Poitiers</p> <p>Boulangerie - Le Moulin des pains et la Huche à pain - St Varent</p> <p>Maraicher BIO - Le Jardin de Tourette - Mauzé Thouarsais</p>			
CREME DUBARRY ( chou-fleur)(f) BŒUF BOURGUIGNON*(VBF)(F) BLE CARRE FONDU FRUITS DE SAISON*	BARQUETTE D'ENDIVES AU CHEVRE*(F) PAUPIETTE DE DINDE SCE CHASSEUR HARICOTS VERTS A LA PERSILLADE TOMME BLANCHE SEMOULE AU LAIT MAISON/ AU CARMEL	PIZZA AU FROMAGE ROTI DE PORC AUX POMMES*(VF)(F) PETITS POIS PETIT SUISSE FRUITS DE SAISON*	COLESLAW*(F) FISH AND CHIPS SALADE CHEDDAR CHEESECAKE MAISON				

**Tous les plats sont cuisinés et préparés sur place.  
Les produits frais, locaux et bios sont favorisés.**