

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.

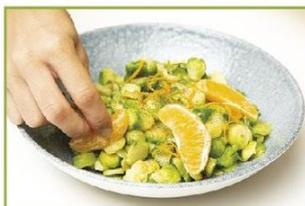
Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



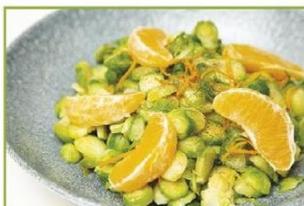
1. Laver les choux de Bruxelles, les couper en très fines lamelles. Mettre les choux émincés dans un saladier.



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.

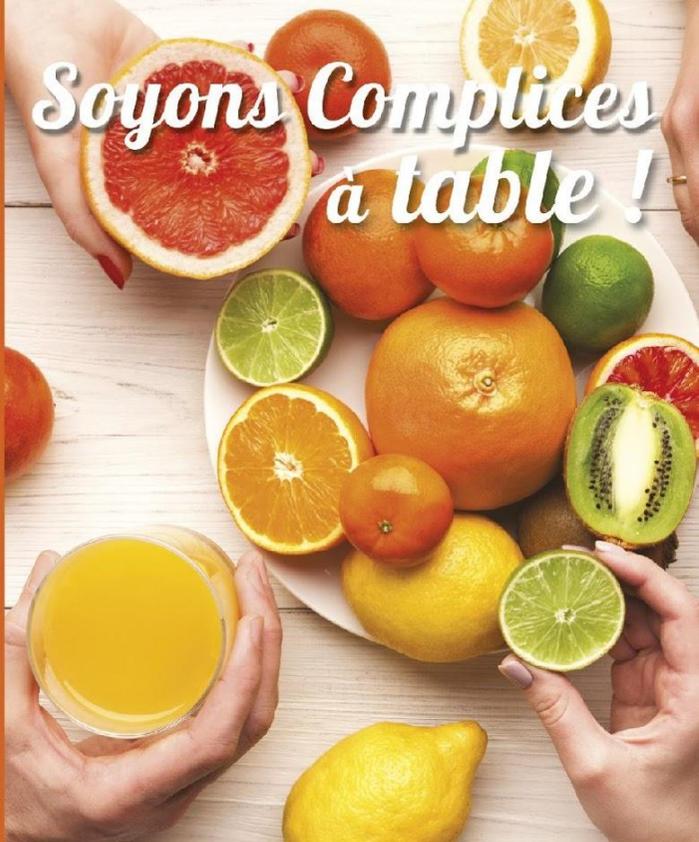


4. Mélanger et déguster !



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.

MENUS DU 7 JANVIER AU 8 FEVRIER 2019

api

VENDIN LE VIEIL



Légende :



Recette
cuisinée



PRODUIT
REGIONAL



Nouveau produit



REPAS
BIOLOGIQUE

Nos plats sont susceptibles
de contenir des substances
ou dérivés pouvant entraîner
des allergies ou intolérances.

Entrée avec viande

Lundi 7 Janvier	Mardi 8 Janvier	Mercredi 9 Janvier	Jeudi 10 Janvier	Vendredi 11 Janvier
Soupe de tomates	Céleri à la mimolette	Salade fromagère	MENU Haricots verts à l'échalotes	Carottes râpées vinaigrette
Emincé de poulet au curcuma <i>Subst:quenelle de brochet au curcuma</i> Riz pilaf	Filet de poisson pané Salade Frites	Merguez à l'orientale <i>Subst:crousti fromage</i> Semoule Ratatouille	Sauté de porc <i>Subst:omelette</i> Chou-fleur et pommes de terre à la crème	Boeuf bourguignon <i>Subst:égrainé de soja</i> Coquillettes Emmental râpé
Chantaillou Mousse au chocolat	Choix fruits de saison	Crème dessert vanille	Camembert	Galette des rois à la frangipane
Lundi 14 Janvier	Mardi 15 Janvier	Mercredi 16 Janvier	Jeudi 17 Janvier	Vendredi 18 Janvier
Velouté de courgettes	Salami	Salade floride	MENU	Foccacia
Fricadelle de boeuf à la provençale <i>Subst:ballotine de poisson</i> Petits pois Pommes de terre rissolées	Aiguillette de volaille forestière <i>Subst:boule de soja forestière</i> Macaronis Emmental râpé	Tortillas à l'espagnole (pdt, oeuf, piperade, oignons, fromage)	Chipolatas <i>Subst:omelette</i> Chou et pommes de terre vapeur	Filet de colin sauce crustacés Riz aux petits légumes
Emmental Liégeois vanille/ Flan au chocolat	Compote de pommes	Fruit de saison	Mimolette Fruit de saison	Yaourt aromatisé/ Crème dessert vanille
Lundi 21 Janvier	Mardi 22 Janvier	Mercredi 23 Janvier	Jeudi 24 Janvier	Vendredi 25 Janvier
Salade coleslaw	Soupe maraichère	Betteraves rouges vinaigrette	MENU Salade verte	Crème de potiron au fromage fondu
Bolognaise de boeuf <i>Subst:bolognaise de soja</i> Torsades Emmental râpé	Rôti de porc barbecue <i>Subst:quenelle de brochet</i> Haricots verts Pommes de terre noisette	Haché de veau à l'ancienne <i>Subst:omelette</i> Purée au lait	Emincé de poulet <i>Subst:poisson pané</i> Carottes rondelles Pommes de terre	Filet de hoki Dugléré Riz sauvage
Pyrénées Choix fruits de saison	Camembert	Liégeois chocolat	Yaourt nature sucré	Tarte fine aux pommes/ Gâteau au chocolat

Lundi 28 Janvier	Mardi 29 Janvier	Mercredi 30 Janvier	Jeudi 31 Janvier	Vendredi 1 Février
Oeufs durs mayonnaise	Taboulé/ Salade marine	Salade de perles de pâtes napolitaine	MENU Fleurette de chou-fleur	Céleri au gouda
Jambon blanc <i>Subst:moelleux nature</i> Haricots beurre aux oignons Pommes de terre barbecue	Paupiette de veau aux herbes <i>Subst:ballotine de poisson</i> Mini penne Emmental râpé	Sauté de boeuf au paprika <i>Subst:oeufs durs</i> Frites Salade	Hachis parmentier <i>Subst:brandade de poisson</i>	Waterzoï de poulet <i>Subst:waterzoï de soja</i> Riz créole
Carré fondu/ Chantaillou Fruit de saison	Glace	Compote de poires	Carré frais	Crêpe au chocolat



Lundi 4 Février	Mardi 5 Février	Mercredi 6 Février	Jeudi 7 Février	Vendredi 8 Février
Soupe de légumes	Duo de crudités	Friand au fromage	MENU Betteraves rouges	Repas Asiatique Soupe chinoise
Chipolatas <i>Subst:filet de poisson</i> Lentilles cuisinées aux carottes Pommes de terre rissolées	Boeuf à la napolitaine <i>Subst:soja à la napolitaine</i> Spaghettis Emmental râpé	Paupiette de veau à la niçoise <i>Subst:omelette</i> Semoule	Omelette Salade verte Pommes de terre	Emincé de poulet asiatique <i>Subst:marmite de poisson asiatique</i> Riz
Mimolette/ Camembert Compote de pommes	Choix fruits de saison	Yaourt	Flan vanille	Pâtisserie coco-ananas



Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements