

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.



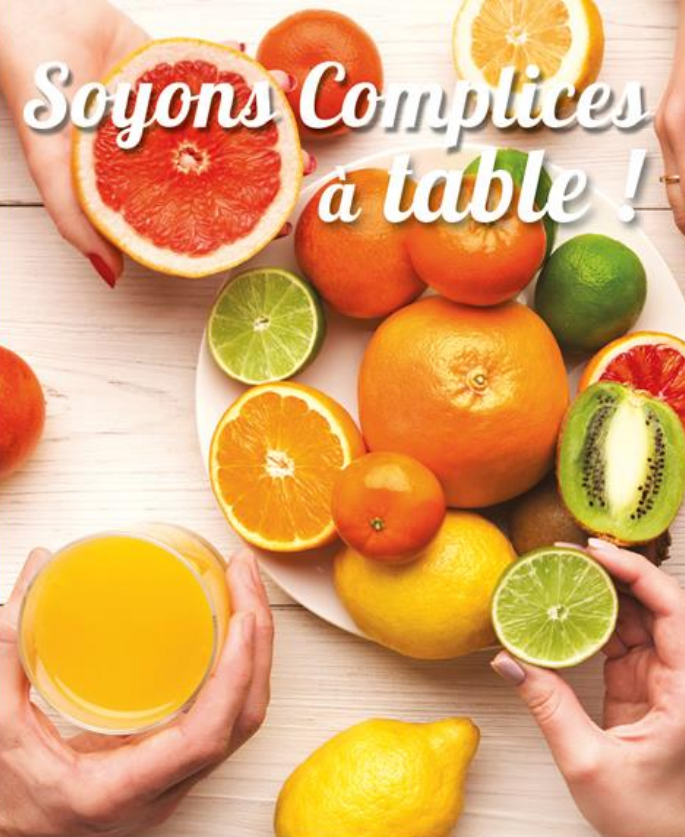
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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.

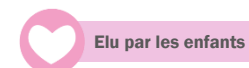
La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéale est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.

Menus du 07 janvier au 22 février 2019

PRESTATION UN ELEMENT BIO PAR JOUR
AVEC DOUBLE GARNITURE

api

Légende :



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 de pommes de terre* Omelette fraîche nature Carottes vichy* et semoule* Emmental BIO Fruit de saison	Chou blanc BIO en vinaigrette* Raviolis à la vinaigrette BIO Saint paulin BIO Compote de pommes BIO	Céleri rémoulade* Steak haché au jus Pommes noisettes Yaourt vanille BIO Nappé caramel	Betteraves BIO en vinaigrette* Rôti de porc au jus* Purée de pdt* et poêlée de légumes* Petit suisse fruité Fruit de saison	Mortadelle Beaufilet de lieu meunière Jardinière au curcuma* et riz* Yaourt BIO sucré Galette des rois framigiane	Betteraves BIO en vinaigrette* Raviolis tofu Basilic BIO Gouda BIO Fruit de saison BIO	Salade chinoise* Nems au poulet aux pts légumes* et poêlée chinoise Yaourt BIO Sucré Rocher coco	Pomelos au sucre* Sauté de veau à la niçoise* Semoule BIO au jus* Carré de ligueil Gélatiné vanille	Potage de légumes* Gratin de pdt façon tartiflette* Yaourt BIO vanille Fruit de saison	Radis au beurre Pépites de poisson aux 3 céréales Epinards en béchamel* et pâtes* Emmental BIO Tarte au citron*
lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier	lundi 11 février	mardi 12 février	mercredi 13 février	jeudi 14 février	vendredi 15 février
Radis au beurre Chipolata rôtie aveyronnaise* Lentilles cuisinées* Edam BIO Liégeois au chocolat	Salade de maïs* Filet de Colin poêlé Chou fleur en béchamel* et riz* Yaourt BIO sucré Fruit de saison	Crêpe tomate mozzarella Sauté de bœuf au paprika* Haricots beurre* et macaronis* Tomme blanche à la coupe Compote BIO	Chou blanc BIO Goujon de poulet croustillant Petits pois mitonnés* et pdt* persillées* Crème anglaise Cake aux fruits du chef*	Potage de légumes* Brandade de poisson du chef* Vache qui rit Fruit de saison BIO	Salade de pomme de terre* Paupiette de veau à la provençale* Haricots vert aux oignons* et blé* Coulommiers BIO Fruit de saison	Batavia et ses croûtons Filet de Lieu pané Brocolis béchamel* et pommes rissolées Yaourt sucré BIO Beignet nature local	Céleri BIO sauce cocktail Rôti de porc catalan à la moutarde* Jardinière de légumes* et pdt Rondelé nature au sel de camargue Riz au lait	Taboulé du chef* Bœuf mode* Carottes vichy* et riz pilaf* Saint paulin Compote BIO	Potage de potimaron BIO* Raviolis au fromage et sa sauce du chef* Yaourt brassé pulpé Fruit de saison
lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier	lundi 18 février	mardi 19 février	mercredi 20 février	jeudi 21 février	vendredi 22 février
Salade verte et croûtons Aiguillettes de poulet au curry* Semoule au jus* et haricots verts Edam BIO Crème dessert caramel	Salade de pois chiches* Filet de poisson façon fish and chips Jeunes carottes au curcuma* et Riz* Yaourt BIO sucré Fruit de saison	Cruditité BIO selon arrivages* Rôti de veau au romarin* Frites au four Cantadou nature Compote pommes-ananas	Potage de légumes* Lasagnes bolognaise Carré de l'est BIO Fruit de saison	Carottes râpées BIO Omelette fraîche nature Epinards béchamel* et pommes vapeur Petit suisse fruité Cheesecake du chef au citron*	Salade de maïs* Aiguillettes de poulet croustillant Chou fleur béchamel* et pommes vapeur Yaourt vanillé BIO Sachet de pomme séchées local	Betteraves BIO à l'échalote* Jambon blanc Gratin de pommes de terre* Mimolette à la coupe Crème dessert vanille	Betteraves BIO à l'échalote Beignets de calamars Riz façon paëlla* Camembert entier Fruit de saison	Cruditité de saison BIO Steak haché sauce moutarde* Petits pois* et boulgour* Crème anglaise Cake aux petites de chocolat*	Potage de légumes BIO* Gratin de colin* Tortis* et jeunes carottes* Chantailou Fruit de saison
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février	<p>Nouveau Fournisseur de pommes séchées</p>				
Salade de lentilles* Boulettes d'agneau façon tajine* Jardinière de légumes* et purée Gouda BIO Fruit de saison	Céleri BIO sauce cocktail* Sauté de dinde sauce Charcutière Pommes vapeur* et brunoise* Coulommiers Mousse au chocolat	Pizza au fromage Bœuf aux olives* Haricots vert* et haricots blancs* Yaourt sucré fruit fr saison BIO	Potage de légumes BIO* Tortellini à la viande et sa sauce du chef* Fromage blanc fruité Fruit de saison	Pâté de campagne catalan Filet de lieu pané Poireaux béchamel* et pommes sautées* st paulin BIO Crêpe au sucre					

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

* recettes cuisinée par notre équipe de cuisine

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements