

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.



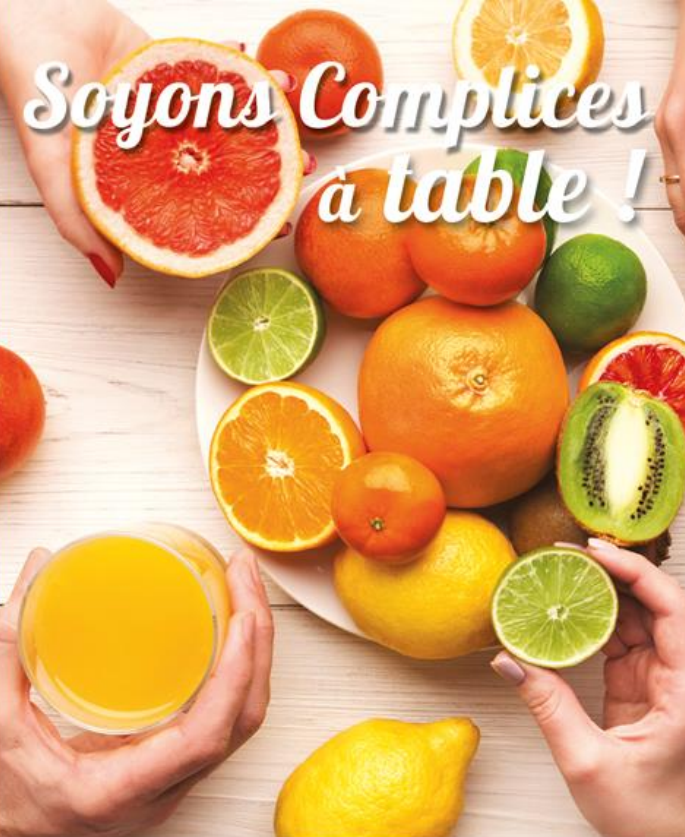
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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 08 Mars 2019

api

CUISINE CENTRALE DU LITTORAL

Légende :



BIO



PRODUIT LOCAL



VIANDE D'ORIGINE FRANCE

REPAS A THEME



RECETTE CUISINÉE

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

| Lundi 07 Janvier | Mardi 08 Janvier | Mercredi 09 Janvier | Jeudi 10 Janvier | Vendredi 11 Janvier |
|---|-----------------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Potage aux légumes | Œuf mayonnaise | Pâté de campagne | Salade verte | Duo de crudités |
| Normandin de veau sauce barbecue | Blanquette de poisson aux légumes | Rôti de porc | Hachis parmentier | Blanc de volaille basquaise |
| Pommes noisettes | Riz nature | Purée crécy | | Tortis |
| Biscuit sec | Kiri ® | Saint Paulin | Mimolette | Edam |
| Fromage blanc aromatisé | Crème dessert au chocolat | Fruit de saison | Galette des rois | Yaourt nature sucré |

| Lundi 14 Janvier | Mardi 15 Janvier | Mercredi 16 Janvier | Jeudi 17 Janvier | Vendredi 18 Janvier |
|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Roulade de volaille | Tomates persillées | Coleslaw | Macédoine à la vinaigrette | Betteraves rouges au gouda |
| Sauté de porc aux carottes | Cordon bleu de volaille | Sauté de veau à l'ancienne | Rôti de dinde sauce tomate | Meunière de colin |
| Semoule | Pommes de terre sautées | Pommes duchesses et poêlée de légumes | pâtes aux courgettes | Riz blanc - Épinards |
| Suisse nature sucré | Camembert | Emmental | Petit beurre | Fromage à tartiner |
| Fruit de saison | Compote sans sucre ajouté | Liégeois à la vanille | Flan nappé au caramel | Fruit de saison |

| Lundi 21 Janvier | Mardi 22 Janvier | Mercredi 23 Janvier | Jeudi 24 Janvier | Vendredi 25 Janvier |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Carottes râpées au maïs | Timbale de chou-fleur | Œuf mayonnaise | Soupe de potiron | Céleri à la vinaigrette |
| Boules de veau à la milanaise | Rôti de porc sauce forestière | Knack de volaille | Filet de hoki à la tomate | Lasagnes |
| Purée de pommes de terre | Pâtes | Pommes rissolées | Riz blanc et ses légumes | |
| Biscuit | Vache qui rit ® | Spéculoos | Pâte de fruit | Mimolette |
| Crème dessert à la vanille | Fruit de saison | Yaourt aromatisé | Pâtisserie | Cocktail de fruits |

| Lundi 28 Janvier | Mardi 29 Janvier | Mercredi 30 Janvier | Jeudi 31 Janvier | Vendredi 01 février |
|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--|----------------------------------|
| Betteraves rouges fromagères | Tomates persillées | Salami et cornichon | Macédoine de légumes mayonnaise | Potage |
| Jambon sauce brune | Colin pané sauce tartare | Pilon de poulet rôti | Steak haché de bœuf sauce au poivre | Sauté de volaille marengo |
| Pommes de terre dorées au thym | Riz pilaf | Jardinière de légumes | Frites | Coquillettes |
| Suisse fruité | Chanteneige ® | Petit Louis tartine | Edam | Clémentine |
| Fruit de saison | Fromage blanc nature sucré | Liégeois au chocolat | Compote pomme fraise sans sucre ajouté | Crêpe de la chandeleur |

| Lundi 04 février | Mardi 05 février | Mercredi 06 février | Jeudi 07 février | Vendredi 08 février |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Salade de riz au maïs | Concombres à la vinaigrette | Salade cocktail | Mini quiche | Carottes râpées |
| Paupiette de veau financière | Mitonnée de porc au curry | Cordon bleu de volaille | Pâtes à la bolognaise | Marmite de poisson et ses légumes |
| Petits pois carottes | Purée de pommes de terre | Pommes de terre sautées | | Ebly |
| Tomme noire | Bûche lait mélangé | Boursin ail et fines herbes ® | Gouda | Biscuit sec |
| Fruit de saison | Yaourt nature sucré | Poire au sirop | Mousse au chocolat | Petit suisse aromatisé |

Vive les vacances d'hiver



| Lundi 25 février | Mardi 26 février | Mercredi 27 février | Jeudi 28 février | Vendredi 01 mars |
|---------------------------------|--|---|-------------------------------|---------------------------------------|
| Soupe de tomates et vermicelles | Salade fromagère | Carottes râpées persillées | Œuf au thon | Saucisson à l'ail |
| Tartiflette | Rôti de dinde | Filet de lieu aux petits légumes | Pâtes carbonara à la volaille | Boules de bœuf à la provençale |
| | Pommes de terre sautées / Haricots verts | Riz nature | | Semoule |
| Tartare ® | Fromage | Samos ® | Tomme blanche | Pâte de fruit |
| Salade de fruits | Éclair au chocolat | Crème dessert | Fruit de saison | Flan à la vanille |

REPAS CARNAVAL

| Lundi 04 mars | Mardi 05 mars | Mercredi 06 mars | Jeudi 07 mars | Vendredi 08 mars |
|--------------------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| Potage de légumes | Taboulé | Chou blanc sauce cocktail | Crêpe au fromage | Duo de crudités |
| Chipolatas | Chipolatas | Sauté de bœuf | Goujonnettes de poulet panés | Colin et sa fondue de poireaux |
| Purée aux légumes | Purée aux légumes | Pommes noisettes | Petits pois et jeunes carottes | Pâtes |
| Carré président ® | Ananas au sirop | Mimolette | Fromage à tartiner | Biscuit |
| Yaourt nature sucré BIO | Fruit de saison | Compote de fruits sans sucre ajouté | Beignet aux pommes | Yaourt aromatisé |