

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.

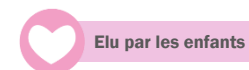
La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéale est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.

Menus du 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 |
|----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| Salade de pommes de terre* | Chou blanc BIO en vinaigrette* | Céleri rémoulade* | Betteraves BIO en vinaigrette* | Mortadelle |
| Omelette fraiche nature | Raviolis à la volaille BIO | Steak haché au jus | Rôti de porc au jus* | Beaufilet de lieu meunière |
| Carottes vichy* | | Pommes noisettes | Purée de pommes de terre* | Jardinière au curcuma* |
| Emmental à la coupe | Saint paulin BIO | Bûchette au lait de mélange | Petit suisse fruité | Yaourt sucré |
| Fruit de saison | Compote de pommes BIO | Nappé caramel | Fruit de saison | Galette des rois frangipane |

| lundi 04 février | mardi 05 février | mercredi 06 février | jeudi 07 février | vendredi 08 février |
|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|---|--|
| Betteraves BIO en vinaigrette* | Salade chinoise* | Pomelos au sucre* | Potage de légumes* | Radis au beurre |
| Raviolis tofu Basilic BIO | Nems au poulet | Sauté de veau à la niçoise* | Gratin de pdt façon tartiflette* | Pépites de poisson aux 3 céréales |
| | Riz aux petits légumes* | Semoule BIO au jus* | | Epinards en béchamel* |
| Gouda BIO | Yaourt sucré | Carré de ligueil | Suisse fruité | Emmental BIO |
| Fruit de saison BIO | Rocher coco | Gélinié vanille | Fruit de saison | Tarte au citron* |

| lundi 14 janvier | mardi 15 janvier | mercredi 16 janvier | jeudi 17 janvier | vendredi 18 janvier |
|--------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| Radis au beurre | Salade de maïs* | Crêpe tomate mozzarella | Chou blanc mayonnaise* | Potage de légumes* |
| Chipolata rôtie aveyronnaise* | Filet de Colin poêlé | Sauté de bœuf au paprika* | Goujon de poulet croustillant | Brandade de poisson |
| Lentilles cuisinées* | Chou fleur en béchamel* | Haricots beurre persillés* | Petits pois mitonnés* | du chef* |
| Edam à la coupe | Fromage blanc sucré | Tomme blanche à la coupe | Crème anglaise | Vache qui rit |
| Liégeois au chocolat | Fruit de saison | Fruit de saison | Cake aux fruits du chef* | Fruit de saison |

| lundi 11 février | mardi 12 février | mercredi 13 février | jeudi 14 février | vendredi 15 février |
|------------------------------------|-----------------------------|--|--------------------|---|
| Salade de pomme de terre * | Batavia et ses croûtons | Céleri sauce cocktail* | Taboulé du chef* | Potage de potimaron BIO* |
| Paupiette de veau à la provençale* | Filet de Lieu pané | Rôti de porc catalan à la moutarde* | Bœuf mode* | Raviolis au fromage et sa sauce du chef* |
| Haricots vert aux oignons * | Brocolis en béchamel* | Jardinière de légumes* | Carottes vichy* | Yaourt brassé pulpé |
| Coulommiers | Fromage blanc sucré | Rondelé nature au sel de camargue | Saint paulin | Fruit de saison |
| Fruit de saison | Beignet nature local | Riz au lait | Compote à la poire | |

| lundi 21 janvier | mardi 22 janvier | mercredi 23 janvier | jeudi 24 janvier | vendredi 25 janvier |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Salade verte et croûtons | Salade de pois chiches* | Crudité BIO selon arrivages* | Salade de betteraves BIO | Carottes râpées* |
| Aiguillettes de poulet au curry* | Filet de poisson façon fish and chips | Rôti de veau au romarin* | Galette à l'emmental BIO | Omelette fraiche nature |
| Semoule au jus* | Jeunes carottes au curcuma* | Frites au four | Coquillettes BIO sauce tomate | Epinards en béchamel* |
| Tomme noire à la coupe | Yaourt aromatisé | Cantadou nature | Carré de l'est BIO | Petit suisse fruité |
| Crème dessert caramel | Fruit de saison | Compote pommes-ananas | Fruit de saison BIO | Cheesecake du chef au citron* |

| lundi 18 février | mardi 19 février | mercredi 20 février | jeudi 21 février | vendredi 22 février |
|--|-------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| Salade de maïs* | Betteraves BIO à l'échalote* | Radis au beurre | Salade verte et croûtons | Potage de légumes BIO* |
| Aiguillettes de poulet croustillant | Jambon blanc | Beignets de calamars | Steak haché sauce moutarde* | Omelette nature BIO |
| Chou fleur en béchamel* | Gratin de pommes de terre* | Riz façon paëlla* | Petits pois * | Tortis BIO |
| Petit suisse sucré | Mimolette à la coupe | Camembert entier | Crème anglaise | Carré BIO |
| Sachet de pomme séchées local | Crème dessert vanille | Fruit de saison | Cake aux petites de chocolat* | Fruit de saison BIO |

| lundi 28 janvier | mardi 29 janvier | mercredi 30 janvier | jeudi 31 janvier | vendredi 01 février |
|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|
| Salade de lentilles* | Céleri BIO sauce cocktail* | Pizza au fromage | Potage de légumes BIO* | Pâté de campagne catalan |
| Boulettes d'agneau façon tajine* | Sauté de dinde sauce Charcutière | Bœuf aux olives* | Tortellini à la viande et sa sauce du chef* | Filet de lieu pané |
| Jardinière de légumes* | Pommes vapeur* | Haricots vert en persillade* | | Poireaux en béchamel * |
| Chanteneige | Coulommiers | Yaourt sucré | Fromage blanc fruité | Saint paulin |
| Fruit de saison | Mousse au chocolat | Fruit de saison | Fruit de saison | Crêpe au sucre |



Nouveau Fournisseur catalan de yaourt sucré



Nouveau Fournisseur de pommes séchées

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