

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 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