

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.



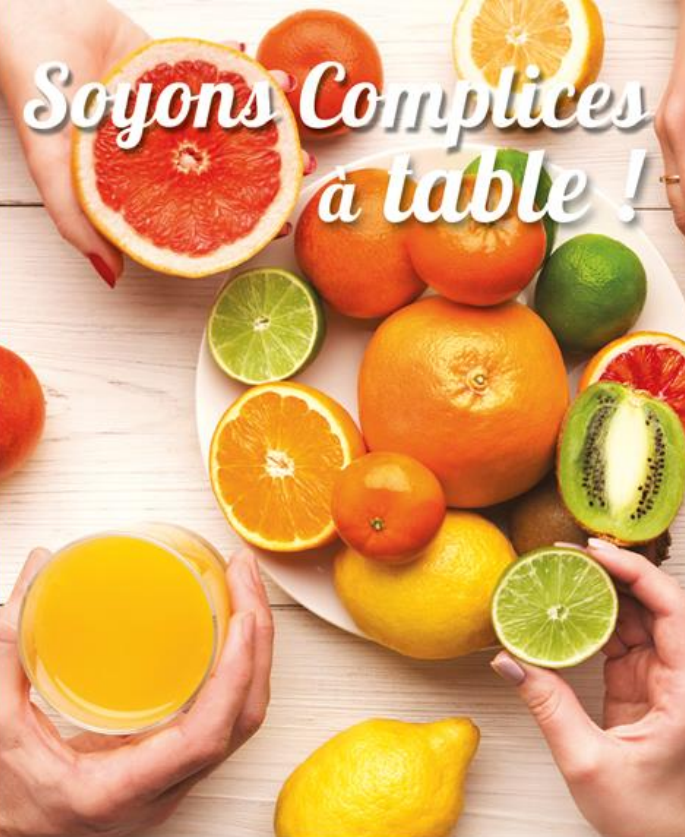
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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.

DANS TON RESTAURANT SCOLAIRE

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
DU 07 AU 11	CAROTTES RAPEES	PATE DE CAMPAGNE	MACHE ET MAIS EN SALADE	SALADE DE PEPINETTES AUX LEGUMES
	ESCALOPE VIENNOISE	BLANQUETTE DE VOLAILLE	COUSCOUS AUX BOULETTES SARRAZIN	FILET DE POISSON MEUNIERE
	MACARONI	GRATIN DE POTIRON	SEMOULE ET SAUCE TOMATE	PUREE DE BROCOLIS
	P'TIT MOULE	BUCHETTE MELANGE	EMMENTAL	YAOURT NATURE BIO
	COMPOTE DE POMME BIO	MOUSSE AU CHOCOLAT	GALETTE DES ROIS	POMME CORAIL BIO
DU 14 AU 18	PIZZA AU FROMAGE	SAUCISSON A L'AIL	SALADE DE FEUILLE DE CHENE BLONDE	SALADE DE LENTILLES MAISON
	EMINCE DE POULET SAUCE CURRY	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS	BOLOGNAISE	COLIN SAUCE SAFRAN
	CAROTTES BIO	RIZ	PATES BIO ET RAPE	CHOU FLEUR EN GRATIN
	BLEU A LA COUPE	SAINT NECTAIRE BIO	PETIT SUISSE	FROMAGE BLANC AREILLADOU
FLAN VANILLE	CLEMENTINE	CAKE ORANGE ET CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON BIO	
DU 21 AU 25	SALADE MELEE	TABOULE	ROSETTE	BETTERAVES BIO
	TARTIFLETTE MAISON	ROTI DE DINDE	QUENELLES SCE PROVENCALE	VINAIGRETTE
	YAOURT FERMIER BIO	PETITS POIS	POELEE DE LEGUMES AU CUMIN	GRATIN DE POISSON EN SAUCE
	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC SUCRE	CAMEMBERT BIO	PATES ET RAPE
	FRUIT DE SAISON BIO	POMME CHANTECLER	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	CHANTENEIGE
DU 28 AU 01	SALADE DE RIZ	JAMBON BLANC	FEUILLETE AU FROMAGE	SALADE COLESLAW
	CORDON BLEU	ESCALOPE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS	GOUFLASH DE BŒUF BIO	FILET DE POISSON PANE
	GRATIN DE BROCOLI	BOULGOUR BIO	PUREE DE POTIRON	ECRASE DE PDT BIO
	EDAM BIO	CARRE LIGUEIL	YAOURT NATURE	PETIT SUISSE SUCRE
	CREME VANILLE	SALADE DE FRUITS MAISON	FRUIT DE SAISON	CREPE ROULEE CHOCOLAT



	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
DU 04 AU 08	SALADE DE POMMES DE TERRE	NEMS	SALADE DE MACHE	CREPE AU FROMAGE
	STEAK HACHE	SAUTE DE POULET A L'ANANAS	LASAGNES	DOS DE COLIN AU PISTOU
	GRATIN DE PANAIS	RIZ CANTONNAIS BIO	P'TIT MOULE AIL ET FINES HERBES	BEIGNETS DE CHOU FLEUR
	YAOURT NATURE BIO	YAOURT A BOIRE	FLAN CAMEL	CANTAL JEUNE AOP
	FRUIT DE SAISON	ROCHER COCO	FRUIT DE SAISON BIO	
DU 11 AU 15	CELERI REMOULADE	JAMBONETTE	SALADE VERTE ET MAIS	QUICHE
	BLANQUETTE DE VOLAILLE	BŒUF BRAISE	GRATIN DE PATES AU JAMBON	FILET DE POISSON A LA CREME
	SEMOULE	PUREE DE POTIRON	PETIT SUISSE	CAROTTES PERSILLEES BIO
	CAMEMBERT BIO	VACHE QUI RIT	TARTE AU FLAN	CHANTAILLOU
	LIEGEOIS	FRUIT DE SAISON BIO	FRUIT DE SAISON	

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de **GINEYS - LAC D'ISSARLES (07)** La volaille locale de **Royal Bernard à GRANE (26)**

TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION.

Les produits Areilladou proviennent de la **LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07)**, et les produits **LEONCEL du Gaec de la Grange à LEONCEL (26)**, le yaourt fermier de **ST FELICIEN (07)**.

Les pommes de terre fraîches sont de **PATIFOL A LEMPS (07)**. Les quenelles, soufflés et raviolis sont de **SAINT JEAN - ROMANS (26)**. Les pâtisseries salées de **VOREPPE (38)**.

Les compotes locales et bio viennent de **CHARLES ET ALICE A ALLEX (26)** ou **RHODACOOOP SARRAS (26)**. De nombreux produits locaux et bio proviennent d'**AGRICOURT (Eurre 26)**, **AGROBIODROME (Loriot 26)** ET **D'ARDECHE ET DE SAISON (Privas 07)**

