

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.

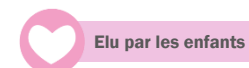
La vitamine C n'est pas stockée dans l'organisme. Fragile, elle se dénature vite à l'air et à la chaleur. L'idéale est de la puiser dans les 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes frais, en particulier le kiwi, les choux et les agrumes, dont on privilégiera la consommation crue.

Menus du 07 janvier au 22 février 2019

PRESTATION UN ELEMENT BIO PAR JOUR
ET UN REPAS BIO PAR SEMAINE

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*	Chou blanc BIO en vinaigrette*	Céleri rémoulade*	Betteraves BIO en vinaigrette*	Mortadelle	Betteraves BIO en vinaigrette*	Salade chinoise*	Pomelos au sucre*	Potage de légumes*	Radis au beurre
Omelette fraîche nature	Raviolis à la volaille BIO	Steak haché au jus	Rôti de porc au jus*	Beaufilet de lieu meunière	Raviolis tofu Basilic BIO	Nems au poulet Riz aux petits légumes*	Sauté de veau à la niçoise*	Gratin de pdt façon tartiflette*	Pépites de poisson aux 3 céréales
Carottes vichy*	Saint paulin BIO	Pommes noisettes	Purée de pommes de terre*	Jardinière au curcuma*	Gouda BIO	Yaourt BIO Sucré	Semoule BIO au jus*	Yaourt BIO vanille	Epinards en béchamel*
Emmental BIO	Compote de pommes BIO	Yaourt vanille BIO	Petit suisse fruité	Yaourt BIO sucré	Fruit de saison BIO	Rocher coco	Carré de ligueil	Fruit de saison	Emmental BIO
Fruit de saison		Nappé caramel	Fruit de saison	Galette des rois frangipane			Gélinifé vanille	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 BIO	Crudité BIO de saison
Chipolata rôtie aveyronnaise*	Filet de Colin poêlé	Sauté de bœuf au paprika*	Goujon de poulet croustillant	quenelles BIO sauce Aurore
Lentilles cuisinées*	Chou fleur en béchamel*	Haricots beurre persillés*	Petits pois mitonnés*	Riz BIO
Edam BIO	Yaourt BIO sucré	Tomme blanche à la coupe	Crème anglaise	Gouda BIO
Liégeois au chocolat	Fruit de saison	Compote BIO	Cake aux fruits du chef*	Fruit de saison BIO

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 BIO 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*	Tortellini tomate mozzarella BIO et sa sauce du chef*
Haricots vert aux oignons *	Brocolis en béchamel*	Jardinière de légumes*	Carottes vichy*	Yaourt vanillé BIO
Coulommiers BIO	Yaourt sucré BIO	Rondelé nature au sel de camargue	Saint paulin	Fruit de saison BIO
Fruit de saison	Beignet nature local	Riz au lait	Compote BIO	

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 BIO
Aiguillettes de poulet au curry*	Filet de poisson façon fish and chips	Rôti de veau au romarin*	Galette à l'emmental BIO	Omelette fraîche nature
Semoule au jus*	Jeunes carottes au curcuma*	Frites au four	Coquillettes BIO sauce tomate	Epinards en béchamel*
Edam BIO	Yaourt BIO sucré	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*	Betteraves BIO à l'échalote	Crudité de saison BIO	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
Yaourt vanillé BIO	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*	Omelette nature BIO	Filet de lieu pané
Jardinière de légumes*	Pommes vapeur*	Haricots vert en persillade*	Macaroni BIO sauce tomate	Poireaux en béchamel *
Gouda BIO	Coulommiers	Yaourt sucré	Yaourt nature sucré BIO	st paulin BIO
Fruit de saison	Mousse au chocolat	fruit fr saison BIO	fruit de saison BIO	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