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.

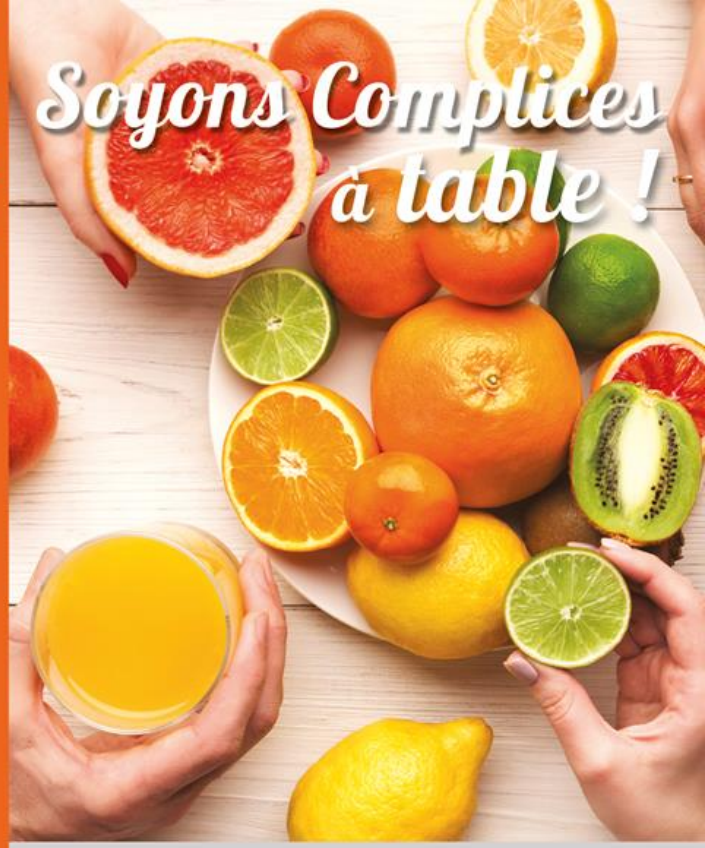
1. Laver les choux de Bruxelles, les couper en très fines lamelles. Mettre les choux émincés dans un saladier.

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.

api
Conception CHAP

Menus du 7 janvier au 8 mars 2019

Légende :

Préparé par nos Chefs

Produit local et/ou régional

BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 07 janvier	mardi 08 janvier	mercredi 09 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier
SALADE ICEBERG VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	SALADE DE POMMES DE TERRE (pdt, tomates, maïs, ciboulette)	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	CELERI RÂPE (local) REMOULADE
OU RADIS ET BEURRE			OU SALADE D'ENDIVES	OU PAMPLEMOUSSE ET SUCRE
FILET DE POISSON MEUNIERE	BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE	FILET DE COLIN AU CUMIN	BLANQUETTE DE DINDE (VVF) A L'ANCIENNE	SPAGHETTIS A LA CARBONARA
CHOUX-FLEURS ET POMMES DE TERRE BECHAMEL	SEMOULE BIO	JEUNES CAROTTES	PETITS POIS	
SAINT-MORÊT	YAOURT NATURE SUCRE	GOUDA	CARRE FONDU	BRIE EN POINTE (à portionner)
OU TOMME NOIRE	OU YAOURT AROMATISE		OU EMMENTAL	OU RONDELE NATURE
MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES-POIRES	GALETTE DES ROIS (FC)	FROMAGE BLANC AROMATISE
OU CREME DESSERT VANILLE	AU CHOIX			OU FROMAGE BLANC NATURE SUCRE

lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON (pdt, thon, haricots verts)	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	CŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE	SALADE BRETONNE (salade verte, artichaut, vinaigrette)	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
OU SALADE DE PEPINETTES	OU SALADES MÊLEES AU MAÏS			OU MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE
EMINCE DE PORC (local, VPF) AU CIDRE (local)	DOS DE COLIN SAUCE ANETH	CASSOULET GARNI	GALETTE DE SARRASIN COMPLETE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE ECHALOTE
DUO DE CAROTTES	PÂTES AUX ŒUFS (régionales)			HARICOTS BEURRE
MIMOLETTE	CAMEMBERT (à portionner)	PETIT LOUIS TARTINE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	YAOURT NATURE BRASSE SUCRE (local)
OU SAINT-MORÊT	OU PAVE 1/2 SEL			
FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT NATURE SUCRE	FLAN CHOCOLAT	ANNIVERSAIRE DU MOIS : FAR BRETON	COMPOTE DE POMMES
AU CHOIX	OU YAOURT AROMATISE			OU COMPOTE POMMES-ANANAS

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
SALADE STRASBOURGEOISE	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	SALADE DE CHOU ROUGE (local)
OU TABOULE ORIENTAL	OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS		OU ŒUF DUR MAYONNAISE	OU CHOU CHINOIS
FILET DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale)	PAUPIETTE DE VEAU AU JUS	LONGE DE PORC (VPF) A LA FORESTIERE	FILET DE LIEU SAUCE CITRON	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) AUX OIGNONS
HARICOTS VERTS	POMMES NOISETTES ET KETCHUP	PENNES	RIZ BIO	PUREE CRECY
PETIT SUISSE NATURE SUCRE	CAMEMBERT (à portionner)	SAMOS	MIMOLETTE	BÛCHE DE LAIT FRAÎCHE (locale)
OU PETIT SUISSE AROMATISE	OU KIRI		OU FRAIDOU	OU SAINT-PAULIN
FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE SUCRE	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	COMPOTE POMMES-SPECULOOS (pommes locales)	FRUIT DE SAISON
AU CHOIX	OU YAOURT AROMATISE			AU CHOIX

lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	FLEURETTES DE CHOUX-FLEURS BIO SAUCE COCKTAIL	SALADE DE POMMES DE TERRE A L'INDIENNE (oignon, pommes, curry)	QUICHE AU THON (à portionner)	SALADE VERTE VINAIGRETTE
OU SALADES MÊLEES AU SURIMI	OU SALADE DE HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE			OU RADIS ET BEURRE
FILET DE HOKI SAUCE AURORE	RÔTI DE BŒUF (VBF) SAUCE BOURGUIGNONNE	FILET DE CABILLAUD SAUCE ESTRAGON	SAUTE DE DINDE (VVF) SAUCE FORESTIERE	"CACASSE A CUL NU" (pommes de terre locales, oignons, lardons,saucisse fumée)
PUREE DE BROCOLIS (dont pommes de terre)	POMMES RISSOLEES ET MAYONNAISE	CAROTTES BRAISEES	PETITS POIS	
CHANTAILLOU AIL ET FINES HERBES	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	SAINT-PAULIN	FROMY	TOMME GRISE (à portionner)
OU GOUDA	OU FROMAGE BLANC AROMATISE		OU EMMENTAL	OU KIRI
CREME DESSERT VANILLE	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE
OU CREME DESSERT CHOCOLAT	AU CHOIX		AU CHOIX	OU YAOURT NATURE SUCRE

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
CELERI RÂPE (local) SAUCE FROMAGE AIL ET FINES HERBES	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE	SALADE DE MINI-FARFALLES AU SURIMI	PAMPLEMOUSSE ET SUCRE	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux)
OU RADIS NOIR RÂPE SAUCE COCKTAIL	OU SALADE DE HARICOTS VERTS VINAIGRETTE		OU ENDIVES FROMAGERE	OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS
TORTELLINI RICOTTA EPINARDS SAUCE CREME	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE PROVENCALE	SAUTE DE PORC (VPF, local) AU CURRY	ESCALOPE DE POULET (local, VVF) AU MIEL D'EPERNAY
	GRATIN DE POMMES DE TERRE	RATATOUILLE	HARICOTS PLATS	PRINTANIERE DE LEGUMES (dont pdt)
PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES	GOUDA	FROMAGE	PETIT SUISSE AROMATISE	VACHE QUI RIT
OU EDAM	OU DELICE A L'EMMENTAL		OU PETIT SUISSE NATURE SUCRE	OU TOMME NOIRE
FLAN NAPPE CARAMEL	FRUIT DE SAISON	YAOURT AROMATISE	ANNIVERSAIRE DU MOIS : MARBRE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON
OU LIEGEOIS VANILLE	AU CHOIX			AU CHOIX

lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
TABOULE ORIENTAL	SALADE CARNAVAL (salade iceberg, poivrons, ananas)	JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	SALADE COLESLAW BIO (carottes bio locales et chou blanc bio)
OU SALADE DE RIZ AU THON			OU CHOU ROUGE VINAIGRETTE	OU RADIS NOIR RÂPE SAUCE COCKTAIL
AIGUILLETTES DE VOLAILLE SAUCE NORMANDE	SPAGHETTIS BOLOGNAISE (VBF)	MIJOTE DE PORC (VPF, local) AU CURCUMA	DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC	GOULASH DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE
DES DE PANAIS BRAISES ET POMMES SAUTEES		COURGETTES SAUTEES	PUREE DE POTIRON (dont pdt)	HARICOTS VERTS PERSILLES
BÛCHETTE DE LAIT MI-CHEVRE (à portionner)	CARRE FONDU	KIRI	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	EDAM
OU EMMENTAL			OU PETIT SUISSE AROMATISE	OU PETIT MOULE NATURE
FRUIT DE SAISON	BEIGNET CHOCOLAT (FC)	SEMOULE AU LAIT	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
AU CHOIX			AU CHOIX	OU FROMAGE BLANC AROMATISE

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
MACEDOINE DE LEGUMES A LA BULGARE	ROULADE DE SURIMI MAYONNAISE	SALADES MÊLEES VINAIGRETTE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE	SALADE MEXICAINE
OU POIREAUX VINAIGRETTE	OU TARTINADE DE THON		OU RADIS ET BEURRE	POISSON PANE
SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES (locale)	PÂTES AUX DES DE VOLAILLE ET CHAMPIGNONS	OMELETTE	ESTOUFFADE DE BŒUF (local,VBF) STROGONOFF	CHOUX-FLEURS BECHAMEL
LENTILLES		PUREE DE POTIRON	POMMES VAPEUR (locales)	PETIT MOULE NATURE
CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	SAINT-PAULIN	VELOUTE FRUIX	EDAM	OU PETIT CHEVRE (BC)
OU FRAIDOU	OU CHANTENEIGE		OU CANTAFRAIS	MINI-CRÊPES SUCREES DE LA CHANDELEUR
FROMAGE BLANC NATURE SUCRE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	
OU FROMAGE BLANC AROMATISE	AU CHOIX		AU CHOIX	

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements