

# 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.

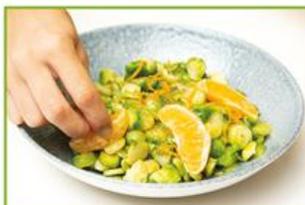
Ingrédients pour 4 personnes : 4 clémentines, 400 g de choux de Bruxelles, 1 citron vert, 2 c. à soupe d'huile, sel et poivre.



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.



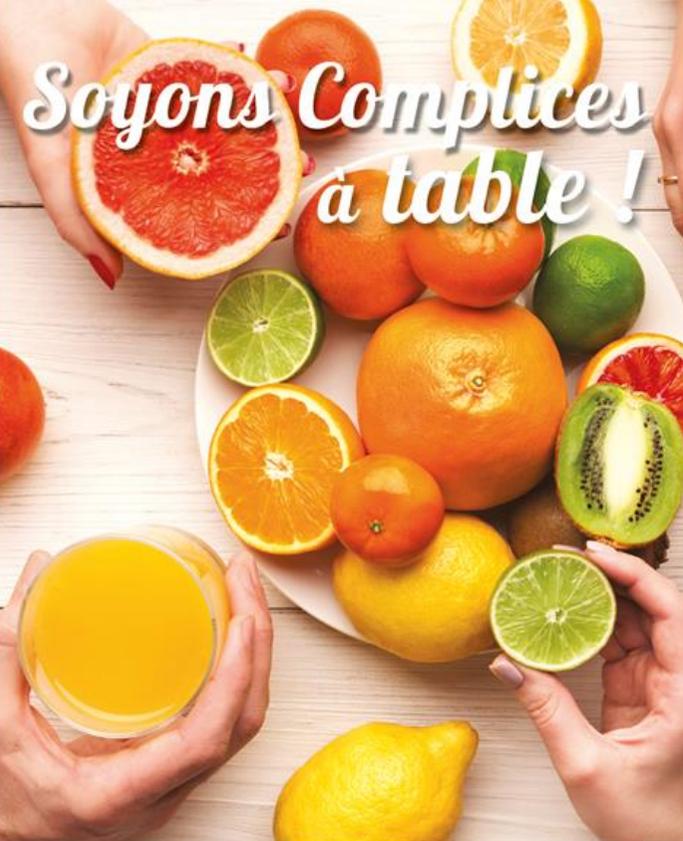
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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.

lundi 07 janvier	mardi 08 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier
MACEDOINE MAYONNAISE COQUILLETES A LA BOLOGNAISE MANDARINES	TARTE FROMAGERE RÔTI DE PORC AUX POMMES POMMES DE TERRE A L'AIL ETUVEE DE JEUNES CAROTTES CREME DESSERT CHOCOLAT	VELOUTE D'ASPERGES CARBONADE FLAMANDE POMMES SAUTEES BATAVIA PANACHE DE YAOURTS AUX FRUITS	FILET DE POISSON AU CURRY SAUCE AUX POIVRONS RIZ EPINARDS AU BEURRE EMMENTAL GALETTE DES ROIS

lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE RIZ AUX PETITS LEGUMES KIRI ANANAS FRAIS	SALADE ROMEO (CAROTTES - CELERI - MAÏS) NORMANDIN DE VEAU SAUCE MARENGO COQUILLETES RIZ AU LAIT	POTAGE A LA TOMATE OMELETTE AU FROMAGE POMMES CROQUETTES FEUILLE DE CHÊNE BROWNIE	ŒUF DUR A LA MAYONNAISE POISSON PANE SAUCE TARTARE EBLY A LA TOMATE FONDUE DE POIREAUX POMME

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
SALADE PEKINOISE (CAROTTES - SOJA - ANANAS) PALETTE A LA DIABLE PUREE DE CAROTTES FLANBY AU CARAMEL	SAUTE D'AGNEAU AU CITRON SEMOULE LEGUMES COUSCOUS VACHE QUI RIT KIWI	SALADE LORETTE (BETTERAVES - CELERI) POULET BASQUAISE POMMES RISSOLEES SALADE PETITS SUISSSES AROMATISES	CONCOMBRES A LA FETA FILET DE COLIN SAUCE NANTUA CŒUR DE BLE BROCOLIS GRATINES CAKE AUX ZESTES D'ORANGE ET PEPITES DE CHOCOLAT



Vos repas sont cuisinés  
chaque jour par votre chef API  
et son équipe !

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
POTAGE DUBARRY SAUTE DE BŒUF A LA CATALANE TORTI AUX LEGUMES CAMEMBERT	PIZZA AU FROMAGE ESCALOPE DE VOLAILLE MILANAISE POMMES VAPEUR FLAGEOLETS A LA TOMATE BANANE	CERVELAS VINAIGRETTE CHIPOLATAS DE VOLAILLE GRILLEE POTATOES PANACHE DE HARICOTS GÂTEAU MARBRE	ASPERGES SAUCE MOUSSELINE FILET DE POISSON MEUNIÈRE RIZ SAFRANE PIPERADE COCKTAIL DE FRUITS

lundi 25 février	mardi 26 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
SAUTE DE DINDE SAUCE VALLEE D'AUGE POMMES DE TERRE CHOUX DE BRUXELLES SAMOS PÊCHE AU SIROP	RAÏTA DE CONCOMBRES TARTIFLETTE SAVOYARDE LIEGEOIS AU CHOCOLAT 	FEUILLETE AU FROMAGE BŒUF AUX OLIVES SEMOULE RATATOUILLE PANIER DE FRUITS	SALADE D'ENDIVES BEIGNETS DE CALAMARS RIZ CREOLE POËLEE DE LEGUMES TARTE AU FLAN

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
CHOU BLANC AUX RAISINS BOULES D'AGNEAU AUX ABRICOTS SEMOULE COURGETTES AU PAPRIKA COMPOTE DE POMMES	SAUTE DE BŒUF TANDOORI FARFALLE TOME NOIRE FRUIT DE SAISON	LENTILLES AUX CAROTTES HACHIS PARMENTIER SALADE FROMAGE BLANC A LA VERGEOISE	SALADE DE PÂTES AU GOUDA CŒUR DE MERLU AUX AGRUMES POMMES DE TERRE AU CURCUMA CHOU-ROUGE CUISINE CRÊPE AU SUCRE

lundi 04 mars	mardi 05 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
CAROTTES AUX RAISINS SECS ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE AU JAMBON PENNE YAOURT NATURE SUCRE	PAUPIETTE DE DINDE A L'ANANAS GRATIN DE POMMES DE TERRE SALSIFIS PERSILLES FROMAGE FRAIS AIL ET FINES HERBES ORANGE	CROISSON DUBARRY ESTOUFFADE DE BŒUF A LA PARISIENNE FRITES SALADE FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LEGUMES FILET DE MERLU A L'OSEILLE CŒUR DE BLE NAVETS AU MIEL ECLAIR AU CHOCOLAT