

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.

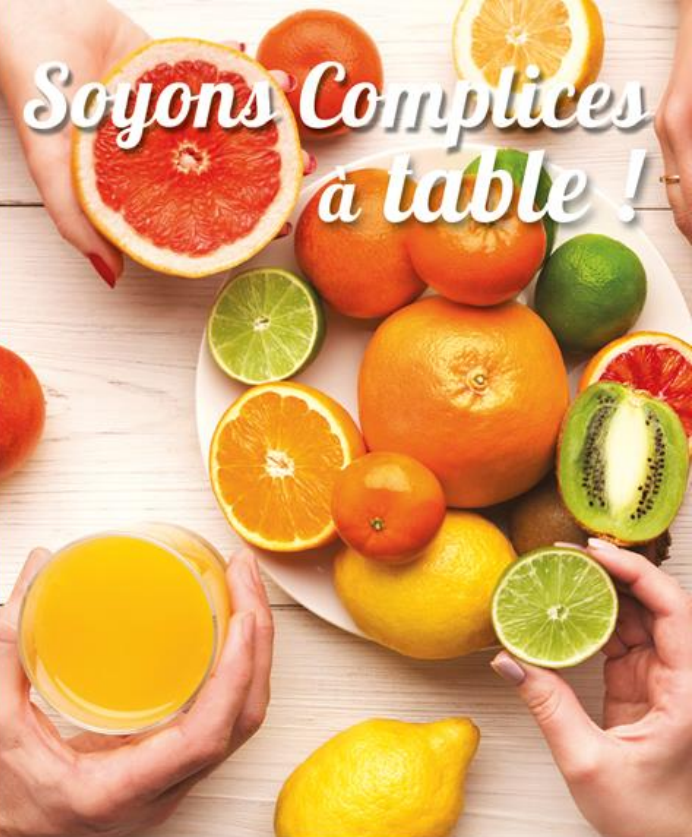


4. Mélanger et déguster !



Restaurant scolaire de Rosières en Santerre

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.

Cette semaine, dégustons un menu sous le soleil

lundi 07 janvier	mardi 08 janvier	mercredi 09 janvier	jeudi 10 janvier	vendredi 11 janvier
Betteraves rouges vinaigrette	Guacamole	Carottes râpées au citron	Soupe de courgettes	Salade de lentilles
Cordon bleu	Emincé de dinde lait de coco	Jambon braisé	Carbonade flamande	Merlu au citron
Riz /brocolis	Semoule /légumes couscous	Pommes rissolées	Pâtes /carottes	Epinards à la crème/ P.de terre
Fromage	 Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Velouté fruits	Ananas	Flan au chocolat	Banane	Galette des rois 


Cette semaine, dégustons le repas du nouvel an chinois

lundi 04 février	mardi 05 février	mercredi 06 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
Chou blanc vinaigrette	Salade exotique	Concombres vinaigrette	Champignons ravigote	Potage poireaux /P.de terre
Lasagnes bolognaise (plat complet)	Nems / samoussa	Rôti de porc à l'orange	Escalope de dinde	Pavé de saumon au citron
Fromage	Riz cantonnais	Potatoes	Lentilles/brunoise de légumes	Pâtes
Compote de poire	Fromage 	Fromage	Fromage	Fromage
	Sorbet coco	Petit suisse	Crêpe de la chandeleur	Liégeois chocolat

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	mercredi 16 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
Céleri bulgare	Potage au potiron	Cake salé	Chou rouge aux pommes	Salade de perles
Chipolatas	Paleron braisé	Omelette aux herbes	Cuisse de poulet	Poisson pané
Semoule à la tomate	Frites	Pommes vapeur/ratatouille	Tortis	Chou romanesco / riz
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Crème au caramel	Orange	Pomme	Île flottante	Eclair au chocolat

lundi 25 février	mardi 26 février	mercredi 27 février	jeudi 28 février	vendredi 01 mars
Céleri râpé vinaigrette	Salade de riz	Brocolis sauce cocktail	Soupe de légumes	Avocat surimi
Hachis parmentier	Poulet rôti	Burger de veau	Sauté de bœuf aux olives	Dos de colin à l'aneth
Salade	Frites	Haricots verts	Tortis	Riz/ julienne de légumes
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Pomme	Clémentine	Mousse aux fruits	Crème praliné	Tarte au citron

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	mercredi 23 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
Concombres à la crème	Salade de maïs	Œuf mayonnaise	Velouté d'asperges	Terrine de campagne
Emincé de dinde au curry	Escalope de porc	Brochette de volaille	Bourguignon	Saumon à l'oseille
Gratin de pommes de terre	Chou-fleur/ P.de terre	Purée	Pâtes	Riz/navets
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Yaourt aromatisé	Banane	Riz au lait	Liégeois au café	Clémentine

lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
Carottes râpées	Poireaux vinaigrette	Chou rouge aux raisins	Fenouil aux pommes	Friand au fromage
Omelette au fromage	Bœuf à la provençale	Brochette orientale	Sauté de dinde aux poivrons	Filet de lieu
Pommes rissolées	carottes	Semoule	Potatoes	Penne/poêlée forestière
Fromage	Petit suisse	Fromage	Fromage	Fromage
Fromage blanc au coulis de fraise	Beignet au chocolat 	Banane	Velouté aux fruits	Orange

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	mercredi 30 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
Betteraves rouges	Rillettes de thon	Carottes râpées vinaigrette	Endives aux noix	Soupe à la tomate
Steak haché	Blanquette de veau	Rôti de dinde aux champignons	Raclette	Hoki à la dieppoise
Frites	Riz/ carottes	Semoule	au four	Garniture de légumes
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Kiwi	Pomme	Flan nappé au caramel	Fromage blanc au miel	Tarte aux poires