

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.

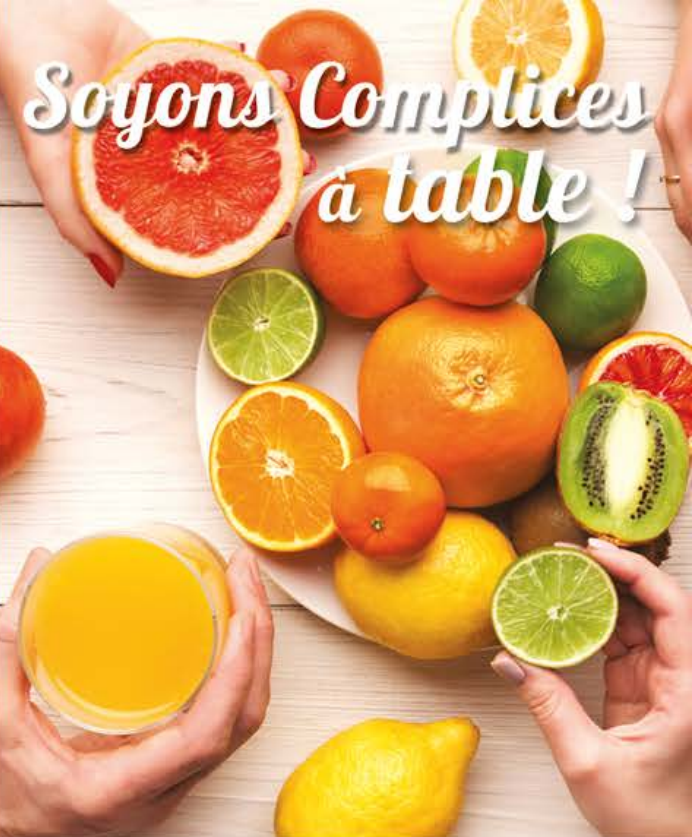


4. Mélanger et déguster !



ECOLE STE THERESE

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
Betterave rouge vinaigrette	Carottes rapées	Potages aux légumes maison	Salade verte au Surimi
Emincé de volaille	Quenelle sauce tomate	Jambon	Saucisse
Lentilles - haricot beurre	Riz	Pennes	Riz - Carottes crème
Saint paulin	Carré de l'est	Six de savoie	Camembert
Galette des rois	Fruit frais	Fruit frais	Petits suisses

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
Salade verte surimi	Celeri rapée	Macédoine de légumes	Potage légumes maison
Sauté de volaille	Escalope de porc	Veau façon blanquette	Escalope de volaille
P.de terre - Carottes	Riz -Epinard crème	Purée	Semoule
Chanteneige	tartare	edam	carré frais
Fromage blanc	Fruit frais	Fruit frais	Mousse au chocolat

lundi 14 janvier	mardi 15 janvier	jeudi 17 janvier	vendredi 18 janvier
Salade de riz	Assiette charcutiere	Endives	Potage potimarron
Escalope de porc	Paupiette de lapin	Boeuf carottes	Sauté de porc
Pomme de terre rissolées - Ratatouille	Pennes	Frites	Duo de carottes - blé
Six de savoie	Cantadou	Tomme	Mimolette
Far breton	Fruit frais	Liegeois chocolat	Fruit frais

lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
Salade de pâtes	Concombre	Potages poireaux maison	Carottes rapées
Steak haché	Roti de porc	Aiguillette de poulet	Pate bolognaise
Carottes sautées	Purée	Boullgour nature	plat complet
Saint Paulin	Morbier	Fromage blanc	fraidou
Crepe chandeleur	Fruit frais	Fruit frais	Compote pomme poire

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
Betterave rouges	Carottes rapées	Oeufs dur	Potage poireau
Wok de poulet	Boule de boeuf	Jambon	Poisson pané
Purée	Tortis - Gratin de chou fleur tomate	Carottes au jus - pomme vapeur	Riz - haricot vert nature
Rondelé	Saint paulin	Cantadou	Cantal
Fruit frais	Fromage blanc	Fruit frais	Yaourt aromatisé

