

# 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.



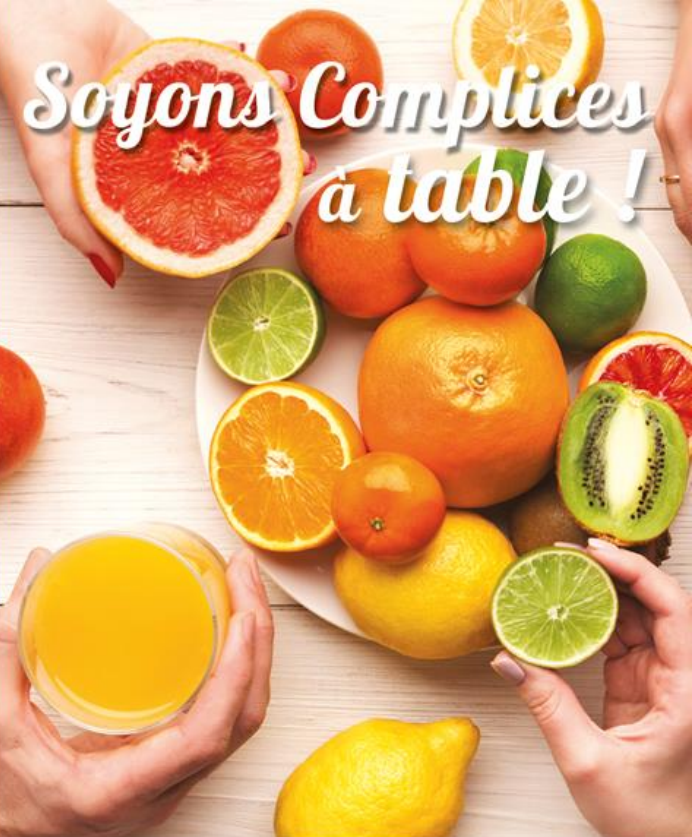
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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                                                    |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| POTAGE DU CHEF<br>RAVIOLI<br>GALETTE DES ROIS | MACEDOINE<br>DE LEGUMES<br>RÔTI DE PORC<br>PUREE ST GERMAIN<br>YAOURT NATURE BIO | CAROTTES RAPEES<br>STEAK HACHE<br>GRATIN DAUPHINOIS<br>MOUSSE<br>AU CHOCOLAT | FRIAND AU FROMAGE<br>ŒUFS DURS<br>ENDIVES GRATINEES<br>FRUIT DE SAISON |

| lundi 14 janvier                                                                     | mardi 15 janvier                                                                                           | jeudi 17 janvier                                    | vendredi 18 janvier                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POTAGE A LA TOMATE<br>BLANQUETTE DE<br>DINDE<br>ET SES LEGUMES<br>RIZ<br>CHANTENEIGE | PAMPLEMOUSSE<br>RÔTI DE BŒUF<br>POMMES NOISETTES<br>PETITS POIS CAROTTES<br>YAOURT AROMATISE<br>AUX FRUITS | SALADE MELEE<br>HACHIS PARMENTIER<br>BIO<br>BISCUIT | PATE ET CORNICHONS<br>FILET DE MERLU<br>SAUCE CITRON<br>POMMES PERSILLEES<br>BROCOLIS<br>FROMAGE BLANC |

| lundi 21 janvier                                              | mardi 22 janvier                                                                        | jeudi 24 janvier                                           | vendredi 25 janvier                              |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| POTAGE DU CHEF<br>PATES<br>A LA CARBONARA<br>SALADE DE FRUITS | BETTERAVES ROUGES<br>STEAK DE BŒUF<br>POMMES SAUTEES<br>HARICOTS VERTS<br>CREME DESSERT | JUS DE FRUITS<br>CHOUROUTE<br>MAISON<br>VELOUTE AUX FRUITS | SALADE VERTE<br>OMELETTE<br>FRITES<br>PATISSERIE |

| lundi 28 janvier                                                                              | mardi 29 janvier                                                                         | jeudi 31 janvier                                                                               | vendredi 01 février                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| POTAGE DU CHEF<br>BOULES DE BŒUF<br>A LA SAUCE TOMATE<br>PÂTES<br>FROMAGE BLANC<br>AUX FRUITS | PIZZA<br>RAGOUT DE MOUTON<br>POMMES DE TERRE<br>HARICOTS BLANCS<br>MOUSSE<br>AU CHOCOLAT | CREPE AU FROMAGE<br>COTELETTE DE PORC<br>CHARUTIERE<br>CHOUX DE BRUXELLES<br>PETITS FILOUS BIO | MACEDOINE<br>DE LEGUMES<br>BROCHETTE<br>DE POISSON<br>SEMOULE<br>RATATOUILLE<br>GLACE |

| lundi 04 février                                                                                        | mardi 05 février                                     | jeudi 07 février                                       | vendredi 08 février                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| POTAGE DU CHEF<br>PAUPIETTE DE VEAU<br>POMMES DE TERRE<br>AU BEURRE<br>PETITS POIS CAROTTES<br>FLANDISE | SALADE VERTE<br>POULET ROTI<br>FRITES<br>FROMAGE BIO | CELERI REMOULADE<br>LASAGNES MAISON<br>FRUIT DE SAISON | QUENELLES<br>SAUCE NANTUA<br>ŒUFS DUBARRY<br>POMMES DE TERRE<br>COMPOTE DE POMMES |



Vos repas sont cuisinés  
chaque jour par votre équipe  
de cuisine de Lewarde !

| lundi 25 février                                                                               | mardi 26 février                                                                        | jeudi 28 février                              | vendredi 01 mars                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| POTAGE DU CHEF<br>STEAK HACHE<br>DE BŒUF<br>COQUILLETES<br>A LA SAUCE TOMATE<br>PETITS SUISSES | CAROTTES RAPEES<br>BLANQUETTE DE VEAU<br>A L'ANCIENNE<br>RIZ PILAF<br>LIEGEOIS CHOCOLAT | JUS DE FRUITS<br>CASSOULET<br>MAISON<br>GLACE | CHARCUTERIE<br>ET CONDIMENTS<br>FILET DE COLIN<br>MEUNIERE<br>PUREE MAISON<br>FRUIT DE SAISON |

| lundi 04 mars                                                       | mardi 05 mars                                                            | jeudi 07 mars                                               | vendredi 08 mars                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| POTAGE DU CHEF<br>CARBONADE<br>A LA FLAMANDE<br>FRITES<br>CAMEMBERT | PIZZA<br>SAUCISSE GRILLEE<br>CHOU ROUGE<br>AUX POMMES<br>FRUIT DE SAISON | SALADE VERTE<br>JAMBON<br>POMMES RISSOLEES<br>FROMAGE BLANC | SALADE DE LENTILLES<br>VINAIGRETTE<br>OMELETTE<br>EBLY<br>RATATOUILLE<br>PATISSERIE BIO |