

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

Soyons Complices à table !

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.

Restaurant scolaire de Cheny

Le pain servi à votre enfant provient de la boulangerie La Farandole des Pains à Cheny. Le pain est issu de l'agriculture biologique.

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier
SALADE DE LENTILLES	CHOU BLANC À LA FRANCO-COMTOISE	ROSETTE - CORNICHON	CÉLÉRI* EN RÉMOULADE
FRICASSÉ DE PORC DIJONNAISE	HAUT CUISSE POULET SAUCE FORESTIÈRE	FILET DE COLIN SAUCE CITRON	GOULASCH À LA HONGROISE
JEUNES CAROTTES*	POMMES* SAUTÉES OU FRITES	PENNE	PETITS POIS
EMMENTAL	CARRÉ FRAIS	VACHE QUI RIT	YAOURT NATURE
FRUIT FRAIS*	COMPOTE DE FRUITS BIO	FRUIT FRAIS*	CAKE À L'ORANGE* ET CHOCOLAT



lundi 11 février	mardi 12 février	jeudi 14 février	vendredi 15 février
BETTERAVES * VINAIGRETTE	PÂTE DE CAMPAGNE - CORNICHON	SALADE VERTE AUX CROUTONS	MACÉDOINE DE LÉGUMES
NORMANDIN DE VEAU SAUCE FROMAGÈRE	CŒUR DE MERLU SAUCE OSEILLE	ROND DE GITE SAUCE BRUNE	SAUTÉ DE PORC AUX OLIVES
PURÉE DE PATATE DOUCE	HARICOTS VERTS BIO	GRATIN DE SALSIFIS	BOULGOUR EN PILAF
TOMME BLANCHE	CAMEMBERT	CRÈME ANGLAISE	SIX DE SAVOIE
FRUIT FRAIS*	FRUIT FRAIS*	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	YAOURT BRASSÉ À LA BANANE

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
SALADE ICEBERG	CAROTTE RAPÉE*	CHOU ROUGE VINAIGRETTE	CRÊPE AU FROMAGE
SAUCISSE	SAUTÉ DE POULET AU BASILIC	BLANQUETTE DE VEAU	PAVÉ DE POISSON À L'HUILE D'OLIVE ET CITRON VERT
POMMES DE TERRE* VAPEUR	GRATIN DE COTES DE BLETES	RIZ PILAF	ÉPINARDS À LA CRÈME
CANCOILLOTTE	PETIT MOULÉ	BRIE	TOMME BIO
FRUIT FRAIS*	YAOURT BRASSÉ AUX FRAMBOISES & MADELEINE	FRUIT FRAIS*	CRÊPE AU CHOCOLAT



lundi 04 février	mardi 05 février	jeudi 07 février	vendredi 08 février
RILLETES DE THON	NEM ET SA SAUCE	SALADE COLESLAW*	POTAGE DE LÉGUMES*
CORDON BLEU DE VOLAILLE	RÔTI DE PORC À L'AIGRE DOUCE	BŒUF BOURGUIGNON	CASSOLETTE DE POISSON
HARICOTS BEURRES	RIZ À LA CANTONAISE	TORTIS	CHOUX FLEUR PERSILLADE
EDAM	BUCHETTE CHÈVRE	MIMOLETTE	PETIT SUISSE SUCRÉ
FRUIT FRAIS* BIO	COMPOTE POMME ANANAS	FRUIT FRAIS*	TARTE AUX POMMES*

lundi 04 mars	mardi 05 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
TERRINE DE POISSON SAUCE TARTARE	SALADE ARLEQUIN	CÉLÉRI* EN RÉMOULADE	TARTINADE AUX ŒUFS
QUENELLE DE VOLAILLE SAUCE NANTUA	RÔTI DE PORC SAUCE BARBECUE	STEAK HACHÉ À LA FONDUE D'OIGNONS	FILET DE POISSON SAUCE DUGLÉRÉ
BROCOLIS	MÉLI MÉLO DE TORTIS	GRATIN DAUPHINOIS	HARICOTS VERTS
YAOURT BIO	MOULÉ AIL ET FINES HERBES	COULOMMIERS	TOMME NOIRE
FRUIT FRAIS*	BUGNES DU CARNAVAL	FRUIT FRAIS*	COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP

lundi 11 mars	mardi 12 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
BETTERAVES * EN LAMELLE	POTAGE DE LÉGUMES*	SALAMI - CORNICHON	SALADE VERTE
SAUTÉ DE BŒUF STROGONOFF	FILET DE POISSON PANÉ - CITRON	PAUPIETTE DE VEAU AUX PETITS OIGNONS	ROUGAIL DE PORC
PURÉE DE POMMES DE TERRE*	ÉPINARDS* À LA CRÈME	CAROTTES* BIO	RIZ
CANTAFRAIS	SAINT PAULIN	CRÈME ANGLAISE	VACHE QUI RIT
FRUIT FRAIS*	FRUIT FRAIS*	CAKE AUX POMMES	YAOURT BRASSÉ AUX FRUITS ROUGES



Légende :

PRODUIT REGIONAL

PRODUIT BIO

Les fruits et légumes de saison sont signalés par un *

Chroniques culinaires : Du Végé pour Changer