

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.



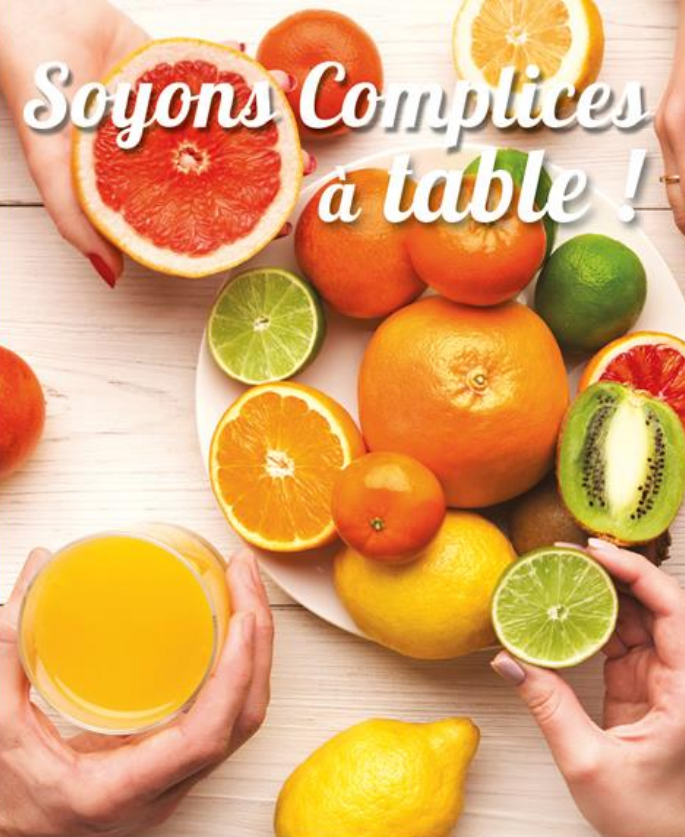
3. Eplucher les clémentines, séparer tous les quartiers avant de les ajouter à la salade.



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.

RESTAURANT SCOLAIRE – ECOLE FRAYOL LE TEIL

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi		
DU 07 AU 11	SALADE DE PATES STEAK HACHE SAUCE TOMATE DUO DE BROCOLI-CHOU FLEUR FROMAGE BLANC BIO	BETTERAVES EN SALADE BLANQUETTE DE VEAU RIZ PILAF BUCHE DE CHEVRE COMPOTE DE FRUITS	TERRINE D'ARDECHE DOS DE LIEU A L'ESTRAGON SEMOULE CANTAFRAIS KIWI	ENDIVES A LA MIMOLETTE NUGGETS DE BLE PETIT POIS CAROTTES ST PAULIN GALETTE DES ROIS		
	DU 14 AU 18	MACEDOINE DE LEGUMES PAELLA AU POISSON RIZ JAUNE VACHE QUI RIT POMME BIO	CAROTTE RAPEE A LA FETA BŒUF STROGONOFF PUREE DE COURGE CAMEMBERT LIEGEOIS AU CHOCOLAT	SALADE DE MACHE MAIS TOMATE FARCIE TORSADES YAOURT AREILLADOU SALADE FRUIT	PIZZA AU FROMAGE FILET DE POISSON MEUNIERE HARICOT VERT PERSILLADE KIRI POIRE	
		DU 21 AU 25	POTAGE DE LEGUMES RAVIOLI AU BŒUF GRATINES YAOURT LES TROIS SOURCES KIWI	SALADE DE LENTILLES SAUTE DE POULET SAUCE FORESTIERE BATONNIERES DE LEGUMES FROMAGE BLANC COMPOTE DE POMME BIO	ENDIVES AU SURIMI PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE POMME PUREE CARRE FRAIS BIO GATEAU POMME CANNELLE	FEUILLE DE CHENE EMMENTAL POISSON PANE POLENTA EDAM CLEMENTINE
			DU 28 AU 01	BETTERAVE ET POMME EN SALADE COUSCOUS AU POULET SEMOULE COUSCOUS CANTAFRAIS ILE FLOTANTE	SALADE PATES ŒUF EN BECHAMEL EPINARD EN GRATIN YAOURT POMME	TARTE AU FROMAGE LONGE DE PORC A LA SAUGE TRIO DE LEGUMES TOME BLANCHE BANANE CREPE AU CHOCOLAT

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi		
FEVRIER 2019	DU 04 AU 08	SALADE COLESLAW BOULETTE DE BŒUF SAUCE TOMATE SPAGHETTIS (RAPE) EMMENTAL KIWI	ŒUF MIMOSA DOS DE COLIN SAUCE ARMORICAINE GRATIN DE BUTTERNUT SAMOS ECLAIR AU CHOCOLAT	CHIPS DE CREVETTES SAUTE DE POULET A L'AIGRE DOUCE RIZ CANTONNAIS LAITAGE SALADE TROPICALE	POTAGE DE PATES (ALPHABET) QUENELLES EN GRATIN JARDINIERE DE LEGUMES GOUDA CREME VANILLE	
		DU 11 AU 15	MACHE VINAIGRETTE SAUCISSE GRATIN DE PDT AU REBLOCHON YAOURT MYRTILLE FRUIT DE SAISON	TABOULE FILET DE POISSON PANE PUREE DE BROCOLIS CAMEMBERT FLAN AU CAMEL	TERRINE DE CAMPAGNE (ARDECHE) HAUT DE CUISSE DE POULET AUX HERBES GRATIN DE CHOU FLEUR PETIT SUISSE BEIGNET AU CHOCOLAT	LAITUE EN SALADE CHEESEBURGER POMME DAUPHINE VACHE QUI RIT COMPOTE DE FRUIT

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de **GINEYS - LAC D'ISSARLES (07)** La volaille locale de **Royal Bernard à GRANE (26)**
TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION.
 Les produits Areilladou proviennent de la **LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07)**, et les produits **LEONCEL du Gaec de la Grange à LEONCEL (26)**, le yaourt fermier de **ST FELICIEN (07)**.
 Les pommes de terre fraîches sont de **PATIFOL A LEMPS (07)**. Les quenelles, soufflés et raviolis sont de **SAINT JEAN - ROMANS (26)**. Les pâtisseries salées de **VOREPPE (38)**.
 Les compotes locales et bio viennent de **CHARLES ET ALICE A ALLEX (26)** ou **RHODACOOOP SARRAS (26)**.
De nombreux produits locaux et bio proviennent d'AGRICOURT (Eurre 26), AGROBIODROME (Loriot 26) ET D'ARDECHE ET DE SAISON (Privas 07)