

# 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 Joux la Ville

lundi 21 janvier	mardi 22 janvier	jeudi 24 janvier	vendredi 25 janvier



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

lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février
			CRÊPE AU FROMAGE PAVÉ DE POISSON À L'HUILE D'OLIVE ET CITRON VERT ÉPINARDS À LA CRÈME <b>TOMME BIO</b> CRÊPE AU CHOCOLAT



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

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



### Légende :

**PRODUIT REGIONAL**



**PRODUIT BIO**



Les fruits et légumes de saison sont signalés par un \*



Chroniques culinaires : Du Végé pour Changer



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