



**Toute l'équipe  
e-Quilibre vous  
souhaite une très  
belle année !**



## La clémentine

La clémentine est un agrume issu du **croisement entre la mandarine et l'orange**. Contrairement à la mandarine, elle ne contient quasiment aucun pépin et possède une chair plus juteuse et parfumée. Riche en vitamine C, la clémentine est un allié pour la période hivernale car elle stimule le système immunitaire.

- **Saisonnalité** : de novembre à février
- **Conservation** : jusqu'à 6 jours à température ambiante. Jusqu'à 10 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur

Depuis 2007, la **clémentine de Corse** possède le signe d'origine et de qualité IGP (Indication Géographique Protégée).



### Le saviez-vous ?

La clémentine se nomme ainsi car elle a été découverte par le frère Clément, qui travaillait dans une pépinière en Algérie.



## Les nouvelles recommandations du PNNS

Poursuivons notre découverte des nouveaux repères de consommation du PNNS :



**Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, aliments gras, sucrés, salés et ultra transformés**

### Réduire les boissons sucrées :

→ Jus de fruit, sodas, boissons énergisantes...

Toutes ces boissons doivent être limitées : au maximum 1 verre par jour. L'eau est la seule boisson recommandée. Pour varier, pensez aux boissons chaudes non sucrées : thé, café, infusion.



### Réduire les aliments gras, sucrés, salés et ultra transformés

→ Céréales du petit déjeuner sucrées, gâteaux, chocolat, glaces, crèmes desserts, charcuteries, certains plats préparés du commerce...

Ces aliments sont riches en **matières grasses, en sucre et en sel**. Souvent, ils contiennent également de nombreux **additifs** (colorants, émulsifiants, arômes, conservateurs...). Or, on ne connaît pas encore l'impact de ces produits sur la santé. C'est pourquoi il est recommandé de privilégier les produits avec la liste d'additifs **la plus courte**.



Le mieux est de privilégier le fait maison en utilisant des produits frais ou surgelés non préparés (filets de poissons naturels, légumes découpés nature...)



## Crème brûlée aux clémentines

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 2 clémentines
- 4 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- 50 cl de crème liquide
- Vanille (arôme ou gousse)



**Recette** :

- ✓ Lavez les clémentines, prélevez leur zeste et versez leur jus dans une casserole. Ajoutez la vanille puis faites chauffer.
- ✓ Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la crème, puis le jus de clémentine.
- ✓ Répartissez le mélange dans des moules.
- ✓ Placez au four au bain marie et laissez cuire doucement 50 minutes environ à 180 °C.
- ✓ Laissez refroidir, saupoudrez de sucre roux et brûlez le dessus avec un petit chalumeau de cuisine.

**Bon appétit !**