

UNE SAISON...UNE RECETTE

Boulettes de boulgour, quinoa et pois chiches

Durée de préparation : 15 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes : 100 g de quinoa, 100 g de boulgour, 100 g de pois chiches, 1 oignon rouge, 1 gousse d'ail, coriandre, 100 g de mascarpone, 50 g de chapelure, cumin, 1 carotte, 1 œuf, huile d'olive, sauce tomate, sel et poivre.



1. Cuire 100 g de quinoa, préalablement rincé, et 100 g de boulgour dans 2 fois leur volume d'eau salée pendant 15 minutes à couvert.



2. Mixer 100 g de pois chiches cuits, de la coriandre, 1 oignon rouge et 1 gousse d'ail. Ajouter le tout aux céréales cuites.



3. Incorporez 100 g de mascarpone, 50 g de chapelure et un peu de cumin. Rectifier l'assaisonnement (sel/poivre). Râper 1 carotte et l'incorporer au mélange avec 1 jaune d'œuf.



4. Réserver au frais 30 minutes. Former des boulettes et les faire rissoler dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Servir accompagné de sauce tomate.



CÔTÉ NUTRITION :

Ces petites graines renferment une multitude d'avantages :

- des sucres complexes,
- des fibres (surtout pour les céréales complètes),
- des minéraux,
- et des protéines végétales : associées à un produit laitier ou à des légumes secs (comme dans la recette proposée), elles constituent une bonne alternative à la viande dans nos assiettes.



ZOOM SUR... LE QUINOA

- il n'est pas à proprement parler une céréale puisqu'il appartient à la même famille botanique que l'épinard, la betterave ou encore la blette : les chénopodiacées.
- c'est un aliment complet, rassasiant et plein d'énergie.
- Sans gluten, mais riche en vitamine B, minéraux et oligoéléments, il contient autant de fibres que les céréales complètes, et plus de protéines végétales que le riz ou les pâtes.
- conseil : rincez-le avant de le cuisiner, pour éliminer toute trace de saponine (une résine amère naturelle qui protège ses graines des parasites).

MARS AVRIL 2019

Soyons Complices à table !

ÉDITO

Les nouvelles céréales

Les céréales sont tendance...et gagnent à être (re)découvertes !

Pour changer des sempiternels pâtes, riz et pommes de terre, diversifiez votre alimentation avec des féculents plus originaux. Vous connaissez peut-être déjà le quinoa, le boulgour, l'épeautre et le sarrasin ; alors vous apprécierez aussi d'autres céréales complètes moins connues comme l'amarante, le millet, le kamut et le sorgho.

Simple et rapides à préparer, saines et savoureuses... vous auriez tort de vous priver de ce trésor végétal que sont les céréales.

Résultat : moins de monotonie dans l'assiette, un régal pour vos papilles et un bénéfice pour la santé.



Légende :



Préparé par nos Chefs



Produit local et/ou régional



BIO

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 11 mars	mardi 12 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars	Lundi 22 avril	mardi 23 avril	Jeudi 25 avril	Vendredi 26 avril
CHOU ROUGE AUX POMMES	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	CAKE A LA CAROTTE (carottes locales) (à portionner)	CELERI RAPE AU FROMAGE BLANC ET ECHALOTE	FERIE	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE BALSAMIQUE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	RADIS ET BEURRE
RAVIOLLINI AU POULET SAUCE CHAMPIGNONS	POISSON MEUNIERE	SAUTE DE PORC (local, VPF) AU CURRY	SAUTE DE POULET (local, VVF) AUX PETITS LEGUMES		STEAK HACHE (VBF) SAUCE A L'OIGNON	FILET DE HOKI SAUCE DIEPPOISE	GOULASH DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE
KIRI	POMMES DE TERRE VAPEUR CIBOULETTE	HARICOTS BEURRE	RIZ CREOLE BIO		PATES AUX ŒUFS (régionales)	RIZ BIO PILAF	JEUNES CAROTTES
LIEGEOIS CHOCOLAT	SAINT-NECTAIRE (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE	BUCHE DE LAIT FRAICHE (locale) (à portionner)		BUCHETTE DE LAIT MELANGE (à portionner)	CANTAL (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POMMES POIRES	FRUIT DE SAISON		FROMAGE BLANC AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON	ANNIVERSAIRE DU MOIS : MOELLEUX AU CHOCOLAT (à portionner)
lundi 18 mars	mardi 19 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars	Lundi 29 avril	Mardi 30 avril	Jeudi 2 mai	Vendredi 3 mai
CAROTTES RAPEES (locales) AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEE	CHOU BLANC (local) AU CURRY	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE	SALADE COLESLAW	SALADE D'HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	NEMS AU POULET	TOMATES VINAIGRETTE BALSAMIQUE
SAUCISSE A LA TOME DES ARDENNES (locales)	FILET DE POULET SAUCE VACHE QUI RIT	BOULETTE DE BŒUF (VBF) A LA NAPOLITAINE	FILET DE HOKI PANE	TORTELLONI AUX 3 FROMAGES	FILET DE POISSON PANE	RÔTI DE PORC (VPF) A LA PROVENCALE	ESTOUFFADE DE VOLAILLE (VVF) SAUCE SUPRÊME
HARICOTS BLANCS TOMATES	GRATIN DE CHOUX-FLEUR ET POMMES DE TERRE (pommes de terre locales)	SEMOULE BIO	CAROTTES VICHY	CARRE FONDU	POMMES SAUTEES ET STICK DE MAYONNAISE	DUO DE COURGETTES A L'AIL	GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE
CAMEMBERT (à portionner)	CHANTENEIGE	GOUDA	FROMY	CREME DESSERT VANILLE	MIMOLETTE (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE	BUCHE DE LAIT FRAICHE (locale) (à portionner)
YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT VANILLE	ANNIVERSAIRE DU MOIS : CAKE AU CITRON (à portionner)		FRUIT DE SAISON BIO	COMPOTE POMMES ABRICOTS	FRUIT DE SAISON
lundi 25 mars	mardi 26 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars	Lundi 6 mai	Mardi 7 mai	Jeudi 9 mai	Vendredi 10 mai
SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ECHALOTE	CELEI RAPE REMOULADE	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	SALADE DE PERLES AU SURIMI	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE	SALADE ICEBERG AU SURIMI	CONCOMBRE A LA MENTHE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
EMINCE DE PORC (local, VPF) A LA TOMATE	DOS DE COLIN SAUCE ANETH	HACHIS PARMENTIER (VBF)	CORDON BLEU DE VOLAILLE	BOULETTE D'AGNEAU SAUCE ORIENTALE	FILET DE POULET AU LAIT DE COCO ET CURRY	CHILI CON CARNE (VBF) ET	POISSON MEUNIERE
RATATOUILE	RIZ AUX PETITS LEGUMES	YAOURT NATURE SUCRE	COURGETTES PERSILLEES	SEMOULE BIO	PUREE DE CHOUX FLEURS (dont pdt)	RIZ CREOLE	PETITS POIS
EMMENTAL	BRIE EN POINTE (à portionner)	COMPOTE POMMES-RHUBARBES (pommes et rhubarbes locales)	CARRE FONDU	GOUDA	PETIT MOULE NATURE	CAMEMBERT (à portionner)	VACHE QUI RIT
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AROMATISE	FRUIT DE SAISON BIO		MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT CARAMEL	ECLAIR VANILLE
lundi 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril				
CELERI RAPE SAUCE AU BOURSIN	MACEDOINE DE LEGUMES SAUCE COCKTAIL	TARTE AUX FROMAGES (à portionner)	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE				
FILET DE LIEU SAUCE BASILIC	AIGUILLETES DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS	SAUTE DE VEAU AU MIEL ET A L'ORANGE (miel local)	SAUCISSE FUMEE				
GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	POMMES RISSOLEES ET KETCHUP	PETITS POIS CAROTTES	LENTILLONS BIO (locaux)				
PETIT MOULE	FROMAGE BLANC SUCRE	CROC'LAIT	MUNSTER (à portionner) (régional)				
FLAN NAPPEE CAMEL	FRUIT DE SAISON	DESSERT DE PÂQUES (A et FC)	VELOUTE FRUITS				

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."