

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.

Menus du 25 février au 5 avril 2019



Légende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



Recette cuisinée



PRODUIT REGIONAL

api

VENDIN LE VIEIL



Nouveau produit

Entrée avec viande

Lundi 25 Février		Mardi 26 Février		Mercredi 27 Février		Jeudi 28 Février		Vendredi 1 Mars	
Potage dubarry	Céleri rémoulade Carottes au citron	Salade milanaise	MENU Salade vinaigrette	Velouté de courgettes au fromage fondu					
Bolognaise Subst: bolognaise de soja Spaghettis	Mijoté de dinde aux champignons Subst:quenelle de brochet Choux de Bruxelles Pommes de terre rissolées	Poisson pané Frites	Chipolatas Subst:omelette Carottes Pommes de terre	Dos de colin crustacés Riz créole					
Petit moulé Yaourt nature sucré/	Camembert/	Liégeois vanille	Choix fruits de saison	Gâteau au chocolat/					
Lundi 4 Mars		Mardi 5 Mars		Mercredi 6 Mars		Jeudi 7 Mars		Vendredi 8 Mars	
Mortadelle et cornichons	Soupe de tomates vermicelles		MENU Oeufs durs mayonnaise	Salade de perles de pâtes napolitaine					
Crêpinette de porc Subst:ballotine de poisson Coquillettes Emmental râpé	Filet de poisson pané sauce béarnaise Petits pois aux oignons Pommes de terre vapeur	Emincé de poulet à la hongroise Subst:égrainé de soja à la hongroise Riz pilaf	Sauté de porc Subst:omelette Chou-fleur Pommes de terre vapeur	Pizza méridionale (sauce tomate, brunoise provençale "aubergine, courgette, champignons, mozzarella)					
Carré fondu Choix fruits de saison	Ile flottante/ Mousse au chocolat	Pointe de brie Compote de fruits	Coulommiers Fruit de saison	Salade iceberg vinaigrette Flan nappé caramel/ Yaourt nature sucré					
Lundi 11 Mars		Mardi 12 Mars		Mercredi 13 Mars		Jeudi 14 Mars		Vendredi 15 Mars	
Oeuf dur mayonnaise	Salade coleslaw		MENU Laitue vinaigrette	Soupe paysanne					
Fricadelle de boeuf à la tomate Subst:égrainé de soja à la tomate Semoule	Fricassée de poulet au curcuma Subst:fricassée de poisson au curcuma Haricots verts Pommes de terre persillées	Sauté de boeuf aux champignons Subst:quenelle de brochet aux champignons Torsades Emmental râpé	Chipolatas Subst:omelette Frites mayonnaise	Cordon bleu Subst:Filet de boki gratiné Pommes de terre noisettes					
Tomme blanche Mousse au chocolat/ Liégeois vanille	Edam à la coupe/ Carré fondu	Vache qui rit Fruit de saison	Camembert Yaourt vanille	Gâteau des îles					
Lundi 18 Mars		Mardi 19 Mars		Mercredi 20 Mars		Jeudi 21 Mars		Vendredi 22 Mars	
Velouté de légumes	Taboulé à la menthe/ Salade catalane		MENU Salade de betteraves	Friand fromage					
Rôti de porc à la moutarde Subst:marmite de colin Macaronis Emmental râpé	Haché de veau forestière Subst:omelette Pommes de terre country Haricots beurre	PAS DE REPAS	Lasagne bolognaise Subst:lasagne provençale	Marmite de colin citron/ciboulette Carottes vichy Riz créole					
Compote de pommes biscuitée Sablé des Flandres	Pointe de brie		Carré frais Crème dessert chocolat	Choix fruits de saison					
Lundi 25 Mars		Mardi 26 Mars		Mercredi 27 Mars		Jeudi 28 Mars		Vendredi 29 Mars	
Velouté cultivateur	Carottes râpées au gouda vinaigrette/ Céleri mayonnaise	Crêpe au fromage	MENU Betteraves rouges cubes	Macédoine de légumes					
Poulet à la provençale Subst:soja à la provençale Torsades	Sauté de boeuf aux herbes Subst:omelette Lentilles cuisinées Pommes de terre rissolées	Rôti de porc forestier Subst:ballotine de poisson Frites	Hachis parmentier Subst:parmentier de légumes au fromage	Filet de poisson pané Epinards à la vache qui rit Pommes de terre persillées					
Carré fondu/Pyrénées Fruit de saison	Glaces	Compote de fruits	Fromage Yaourt nature sucré	Tarte au sucre/ Tarte au flan					
Lundi 1 Avril		Mardi 2 Avril		Mercredi 3 Avril		Jeudi 4 Avril		Vendredi 5 Avril	
Salami	Salade piémontaise	Céleri à la mimolette	MENU Salade guérandaise	REPAS SAVOYARD Salade aux croûtons					
Sauté de porc barbecue Subst:filet de poisson Frites Salade	Paupiette de veau marengo Subst:crousti fromage Coquillettes Emmental râpé	Merguez à l'orientale Subst:omelette Légumes couscous Semoule	Omelette Riz	Croziflette (crozet/allumettes de volaille/crème/fromage) Subst:croziflette de légumes au fromage					
Camembert Mousse au chocolat	Petit suisse	Pompon	Gouda à la coupe Fruit de saison	Saint-paulin					

