

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.

api

Conception O'MAP

« Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou des intolérances. Merci de vous rapprocher de la direction de l'établissement ».

Merci de vous rapprocher de la direction de l'établissement ».

Bonnes vacances 😊



Lundl 11 Mars	Mardl 12 Mars	Mercredi 13 Mars	Jeudl 14 Mars	Vendredl 15 Mars
DUO DE CRUDITÉS SAUTÉ DE HAUTS DE CUISSES DE POULET SEMOULE ET LÉGUMES YAOURT NATURE SUCRÉ	STEAK HACHÉ SAUCE DOUCE AU POIVRE FRITES MIMOLETTE À LA COUPE FRUIT DE SAISON	FRIAND AU FROMAGE DINDE À L'ESTRAGON RIZ ET SA BRUNOISE ABRICOTS AU SIROP	SALADE MIXTE TARTIFLETTE SANS VIANDE (PLAT COMPLET) POP-CORN <i>Voyage en Amérique</i>	FILET DE COLIN À LA BÉCHAMEL COQUILLETES ET RÂPÉ RONDELÉ NATURE® FRUIT DE SAISON
Lundl 18 Mars	Mardl 19 Mars	Mercredi 20 Mars	Jeudl 21 Mars	Vendredl 22 Mars
BŒUF AU PAPRIKA RIZ ET CAROTTES EDAM À LA COUPE FRUIT DE SAISON	SOUPE MARAÎCHÈRE POISSON PANÉ SAUCE TARTARE POMMES DE TERRE PERSILLÉES YAOURT FERMIER SAVEUR VANILLE	HARICOTS BEURRE À L'ÉCHALOTE MOUSSAKA DE COURGETTES ET AGNEAU (PLAT COMPLET) LIÉGEAIS AU CHOCOLAT	COLESLAW STEAK HACHÉ SAUCE BBQ CRISPY POTATOES CHEESECAKE	RÔTI DE PORC SAUCE BRUNE HARICOTS VERTS (POMMES DE TERRE) PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ FRUIT DE SAISON
Lundl 25 Mars	Mardl 26 Mars	Mercredi 27 Mars	Jeudl 28 Mars	Vendredl 29 Mars
PÂTES BOLOGNAISE ET EMMENTAL (PLAT COMPLET) FROMAGE COMPOTE DE POMMES SANS SUCRE AJOUTÉ	ROULADE BŒUF AU JUS LIÉ RIZ ET SA RATATOUILLE YAOURT NATURE SUCRÉ	SOUPE DE LÉGUMES CRÊPE JAMBON FROMAGE EN BÉCHAMEL POÊLÉE DE LÉGUMES FLAN AU CARAMEL	SAUCISSE DE DUCASSE ET KETCHUP POMMES NOISETTES ET HARICOTS BEURRE GOUDA À LA COUPE FRUIT DE SAISON	CÉLERI RÉMOULADE BLANQUETTE DE LA MER AUX LÉGUMES PURÉE DE CAROTTES MOUSSE AU CHOCOLAT
Lundl 01 Avril	Mardl 02 Avril	Mercredi 03 Avril	Jeudl 04 Avril	Vendredl 05 Avril
BOULETTES SUR CONFIT NIÇOIS SEMOULE ET SA RATATOUILLE BISCUIT AUX CÉRÉALES CRÈME DESSERT	CAROTTES RÂPÉES À LA VINAIGRETTE CARBONNADE DE BŒUF POMMES DE TERRE DORÉES YAOURT MIXÉ	GRATIN DAUPHINOIS AU THON (PLAT COMPLET) FROMAGE COMPOTE AUX 2 FRUITS SANS SUCRE AJOUTÉ	TARTE AUX POIREAUX RÔTI DE PORC À LA TOMATE COQUILLETES ET RÂPÉ FRUIT DE SAISON	SOUPE DE CAROTTES FILET DE LIEU SAUCE FORESTIÈRE MÉLI-MÉLO DE LÉGUMES À LA BÉCHAMEL (POMMES DE TERRE) DESSERT ET CHOCOLAT DE PÂQUES

Lundl 22 Avril	Mardl 23 Avril	Mercredi 24 Avril	Jeudl 25 Avril	Vendredl 26 Avril
FÉRIÉ	SALADE MIXTE LASAGNES (PLAT COMPLET)	HAUTS DE CUISSES DE POULET AU MIEL RIZ ET ÉPINARDS BISCUIT SPÉCULOOS YAOURT FERMIER SAVEUR FRAISE	BETTERAVES ROUGES À LA VINAIGRETTE SAUTÉ DE PORC AU CURRY PETITS POIS CAROTTES (POMMES DE TERRE) TARTE AU FLAN VANILLE	SOUPE ET FROMAGE FILET DE COLIN SUR JULIENNE DE LÉGUMES MOUSSELINE FRUIT DE SAISON

Lundl 29 Avril	Mardl 30 Avril	Mercredi 01 Mai	Jeudl 02 Mai	Vendredl 03 Mai
CAROTTES RÂPÉES À LA VINAIGRETTE OMELETTE À LA CRÈME ET CHAMPIGNONS HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE YAOURT	SOUPE DE TOMATES POULET SAUCE ROMARIN SEMOULE ET COURGETTES PÂTISSERIE	FÉRIÉ	RAVIOLIS ET FROMAGE (PLAT COMPLET) PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ FRUIT DE SAISON	CÉLERI SAUCE CRÈMEUSE LA POUTINE DU QUÉBEC AU FROMAGE FRITES ET SALADE VERTE FRUITS AU SIROP

Lundl 06 Mai	Mardl 07 Mai	Mercredi 08 Mai	Jeudl 09 Mai	Vendredl 10 Mai
MELON CHARENTAIS FRICASSÉE DE PORC À LA VACHE QUI RIT® MACARONI ET RÂPÉ COMPOTE DE POMMES SANS SUCRE AJOUTÉ	POISSON MEUNIÈRE RIZ ET SA RATATOUILLE FONDUS PRÉSIDENT FRUIT DE SAISON	FÉRIÉ	SALADE AU MAÏS HACHIS PARMENTIER (PLAT COMPLET) FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ	MACÉDOINE DE LÉGUMES TRANCHE DE JAMBON ET KETCHUP POMMES DE TERRE NOISETTES FRUIT DE SAISON