

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.



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	mercredi 13 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars	Lundi 22 avril	mardi 23 avril	mercredi 24 avril	Jeudi 25 avril	Vendredi 26 avril
CHOU ROUGE BIO (régional) AUX POMMES	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE	SALADE DE MINI PENNES	CAKE A LA CAROTTE (carottes locales) (à portionner)	CELERI RAPE AU FROMAGE BLANC ET ECHALOTE OU SALADE D'ENDIVES FROMAGERE	FERIE	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE BALSAMIQUE OU TOMATES AU BASILIC	DES DE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS (sp : œufs durs mayonnaise) OU PATE DE CAMPAGNE	RADIS ET BEURRE EMINCE DE CHOU CHINOIS
RAVIOLLINI AU POULET SAUCE CHAMPIGNONS	POISSON MEUNIERE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) ET SAUCE BARBECUE	SAUTE DE PORC BIO (local, VPF) AU CURRY (sp : normandin de veau sauce du jour)	SAUTE DE POULET (local, VVF) AUX PETITS LEGUMES		STEAK HACHE (VBF) SAUCE A L'OIGNON	SAUTE DE PORC (VPF, local) AUX OLIVES VERTES (sp : sauté de dinde sauce du jour)	FILET DE HOKI SAUCE DIEPPOISE	GOULASH DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE
KIRI OU MIMOLETTE	POMMES DE TERRE VAPEUR CIBOULETTE	PUREE DE CELERI	HARICOTS BEURRE	RIZ CREOLE BIO		PATES AUX ŒUFS (régionales)	JARDINIERE DE LEGUMES	RIZ BIO PILAF	CAROTTES BIO
LIEGEOIS CHOCOLAT OU LIEGEOIS VANILLE	SAINT-NECTAIRE (à portionner) OU PETIT MOULE	COULOMMIERS (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	BUCHE DE LAIT FRAICHE (locale) (à portionner) OU CHANTALLOU		TOME DE VEZOUBE BIO (régionale) (à portionner)	CHANTALLOU	CANTAL (à portionner) OU EDAM	PETIT SUISSE NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE
	FRUIT DE SAISON BIO	CREME DESSERT CARAMEL	COMPOTE DE POMMES POIRES OU COMPOTE DE POMMES	FRUIT DE SAISON AU CHOIX		FROMAGE BLANC AUX FRUITS OU YAOURT AROMATISE	GATEAU DE SEMOULE	FRUIT DE SAISON BIO	ANNIVERSAIRE DU MOIS : MOELLEUX AU CHOCOLAT (à portionner)
lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars	Lundi 29 avril	Mardi 30 avril	Mercredi 1 mai	Jeudi 2 mai	Vendredi 3 mai
CAROTTES RAPEES (locales) AU VINAIGRE DE FRAMBOISE OU RADIS NOIR SAUCE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES SAUCISSE A LA TOME DES ARDENNES (locales) (sp : saucisse de volaille) HARICOTS BLANCS TOMATES	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE	PAMPLEMOUSSE ET SUCRE	CHOU BLANC (local) AU CURRY OU SALADE ICEBERG VINAIGRETTE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE OU POIREAUX VINAIGRETTE	SALADE COLESLAW OU CELERI RAPE SAUCE BULGARE	SALADE D'HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE OU POIREAUX VINAIGRETTE	FERIE	NEMS AU POULET	TOMATES VINAIGRETTE BALSAMIQUE OU CONCOMBRE CIBOULETTE
TOME DE VEZOUBE BIO (régionale) (à portionner)	FILET DE POULET SAUCE VACHE QUI RIT	SPAGHETTI AU SAUMON	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 (sp : rôti de dinde sauce du jour)	EMINCE DE VOLAILLE BIO (VVF) SAUCE SUPRÊME
YAOURT AROMATISE BIO (local)	GRATIN DE CHOUX-FLEUR ET POMMES DE TERRE (pommes de terre locales)	ET FROMAGE RAPE	SEMOULE BIO	CAROTTES BIO	CARRE FONDU OU SAINT MORET	POMMES SAUTEES ET STICK DE MAYONNAISE		COURGETTES BIO A L'AIL	GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE
	CHANTENEIGE OU FRAIDOU	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	GOUDA OU FROMAGE	FROMY OU EDAM	CREME DESSERT VANILLE OU LIEGEOIS CHOCOLAT	MIMOLETTE (à portionner) OU EMMENTAL		YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	BUCHE DE LAIT FRAICHE (locale) (à portionner) OU KIRI
	FRUIT DE SAISON AU CHOIX	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT VANILLE OU CREME DESSERT CHOCOLAT	ANNIVERSAIRE DU MOIS : CAKE AU CITRON (à portionner)		FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX		COMPOTE DE POMMES BIO	FRUIT DE SAISON AU CHOIX
lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars	Lundi 6 mai	Mardi 7 mai	Mercredi 8 mai	Jeudi 9 mai	Vendredi 10 mai
SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ECHALOTE OU SALADE DE LENTILLES	CELEI RAPE REMOLADE OU RADIS ET BEURRE	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE OU CONCOMBRES A LA CREME	SALADE DE PERLES AU SURIMI OU TABOULE A LA MENTHE	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE	SALADE ICEBERG AU SURIMI OU TARTINADE DE THON	FERIE	CONCOMBRE A LA MENTHE OU SALADE VERTE VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES BIO (local) VINAIGRETTE
MJOTE DE PORC BIO (local, VPF) A LA TOMATE (sp : aiguillettes de volaille sauce du jour)	DOS DE COLIN SAUCE ANETH	PAVE DE JAMBON (VPF) AU JUS (sp : omelette aux fines herbes)	HACHIS PARMENTIER BIO (Bœuf bio VBF et pommes de terre bio)	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
RATATOUILLE	RIZ AUX PETITS LEGUMES	COQUILLETES	YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	COURGETTES PERSILLEES	SEMOULE BIO	PUREE DE CHOUX FLEURS (dont pdt)		RIZ BIO CREOLE	PETITS POIS
EMMENTAL OU SAMOS	BRIE EN POINTE (à portionner) OU TOMME NOIRE	PETIT LOUIS A TARTINER	COMPOTE POMMES-RHUBARBES (pommes et rhubarbes locales)	CARRE FONDU OU SAINT PAULIN	GOUDA OU FROMAGE	PETIT MOULE NATURE		CAMEMBERT BIO (à portionner)	VACHE QUI RIT OU TOMME BLANCHE
FRUIT DE SAISON AU CHOIX	FROMAGE BLANC AROMATISE OU VELOUTE FRUIX	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON BIO		MOUSSE AU CHOCOLAT OU CREME DESSERT PRALINEE (FC)	FRUIT DE SAISON AU CHOIX		CREME DESSERT CARAMEL OU FLAN NAPPE CARAMEL	ECLAIR VANILLE
lundi 01 avril	mardi 02 avril	mercredi 03 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril					
CELERI RAPE SAUCE AU BOURSIN OU SALADE MELEE AU MAIS	MACEDOINE DE LEGUMES SAUCE COCKTAIL OU SALADE DE CŒUR DE PALMIER	SALADE DE BLE AUX PETITS LEGUMES	TARTE AUX FROMAGES (à portionner)	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE					
FILET DE LIEU SAUCE BASILIC	AIGUILLETES DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS	FILET DE MERLU AUX POIVRONS	SAUTE DE VEAU AU MIEL ET A L'ORANGE (miel local)	SAUCISSE DE TOULOUSE BIO (locales, VPF) (sp : saucisse de volaille)					
GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	POMMES RISSOLEES ET KETCHUP	HARICOTS PLATS	PETITS POIS CAROTTES	LENTILLONS BIO (locaux)					
LE BON LORRAIN BIO (régional)	FROMAGE BLANC SUCRE OU YAOURT AROMATISE	GOUDA	DESSERT DE PÂQUES (A et FC)	MUNSTER (à portionner) (régional) OU KIRI					
FLAN NAPPE CARAMEL OU CREME DESSERT CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON BIO	COMPOTE POMMES FRAISES		VELOUTE FRUIX OU YAOURT NATURE SUCRE					

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.