

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.

Toutes nos viandes
bovines et porcines sont
d'origine France

Des remplacements
sont prévus pour les
repas sans porc, sans
viande, et **sans** poisson.

Plus d'informations sur
notre site :



Mardi gras

| lundi 04 mars | mardi 05 mars | jeudi 07 mars | vendredi 08 mars |
|---|--|---|--|
| Salade de pommes de terre * | Carottes râpées à la ciboulette * | Salade de pâtes, maïs, olives * | Rosette et cornichons |
| Paupiette de veau sauce champignons * | Steak haché et ketchup | Escalope de jambon sauce aigre-douce * | Filet de lieu sauce aurore * |
| Epinards à la béchamel * | Frites | Haricots verts persillés * | Lentilles * |
| Brie | Beignet à la pomme | Liégeois chocolat | Fruit de saison |
| lundi 11 mars | mardi 12 mars | jeudi 14 mars | vendredi 15 mars |
| Salade de cœurs palmiers au surimi * | Salade de maïs à la ciboulette * | Chou rouge râpé vinaigrette * | Pizza 3 fromages * |
| Blanc de poulet sauce aux aromates * | Cordon bleu | Sauté de bœuf sauce tomates/olives * | Filet de hoki sauce crème * |
| Flageolets | Petits pois à la française * | Penne | Gratin de courgettes * |
| Flan nappé caramel | Fromage portion | Eclair au chocolat | Fruit de saison BIO |
| lundi 18 mars | mardi 19 mars | jeudi 21 mars | vendredi 22 mars |
| Céleri râpé sauce curry * | Crêpes jambon | Mousse de foie et cornichons | Coleslaw vinaigrette * |
| Blanquette de veau * | Ailes de poulet tex-mex | Hachis Parmentier maison * | Filet de colin sauce à l'estragon * |
| Coquillettes | Haricots verts | Salade verte | Julienne de légumes |
| Tomme noire * | Fruit de saison BIO | Flan vanille | Moelleux à la framboise * |



Toutes nos viandes bovines et porcines sont d'origine France

Des remplacements sont prévus pour les repas sans porc, sans viande, et sans poisson.

Plus d'informations sur notre site :



| lundi 04 mars | mardi 05 mars | jeudi 07 mars | vendredi 08 mars |
|---|---|--|---|
| Salade de pommes de terre Velouté de petits pois Salade verte | Carottes râpées à la ciboulette Salade mexicaine Salade verte | Salade de pâtes, maïs, olives Betteraves vinaigrette Salade verte | Rosette et cornichons Radis émincés au fromage blanc Salade verte |
| Paupiette de veau sauce champignons | Steak haché et ketchup | Escalope de jambon sauce aigre-douce | Filet de lieu sauce aurore |
| Riz Epinards à la béchamel | Frites / | Polenta Haricots verts persillés | Lentilles Carottes au thym |
| Brie Compote maison du jour Crème dessert vanille | Yaourt BIO La Tourette et sucre Beignet à la pomme Fruit de saison | St Nectaire Liégeois chocolat Cake au citron | Fromage portion Fruit de saison Semoule au lait |
| lundi 11 mars | mardi 12 mars | jeudi 14 mars | vendredi 15 mars |
| Salade de cœurs palmiers au surimi Feuilleté hot dog Salade verte | Salade de maïs à la ciboulette Œufs durs et mayonnaise Salade verte | Chou rouge râpé vinaigrette Jambon de pays et cornichons Salade verte | Pizza 3 fromages 1/2 pomelos et sucre Salade verte |
| Blanc de poulet sauce aux arômes | Cordon bleu | Sauté de bœuf sauce tomates/olives | Filet de hoki sauce crème |
| Flageolets Brunoise de légumes | Boulgour Petits pois à la française | Penne Navets au miel | Riz Gratin de courgettes |
| Buche du Pilat Flan nappé caramel Fruit de saison | Fromage portion Fruit de saison Liégeois chocolat | Edam Eclair au chocolat Fruit de saison | Petit suisse aromatisé Fruit de saison BIO Crème dessert vanille |
| lundi 18 mars | mardi 19 mars | jeudi 21 mars | vendredi 22 mars |
| Céleri râpé sauce curry Salade de pommes de terre Salade verte | Crêpes jambon Betteraves vinaigrette Salade verte | Mousse de foie et cornichons Salade de perles Radis et beurre | Coleslaw vinaigrette Croisillon au fromage Salade verte |
| Blanquette de veau | Ailes de poulet tex-mex | Hachis parmentier maison | Filet de colin sauce à l'estragon |
| Coquillettes Salsifis à l'ail et persil | Blé sauce tomate Haricots verts | Salade verte / | Polenta Julienne de légumes |
| Tomme noire Mousse au chocolat Fruit de saison | Fromage portion Fruit de saison BIO Donut | Coulommier Flan vanille Crumble à la pomme | St Nectaire Moelleux à la framboise Fruit de saison |