

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.



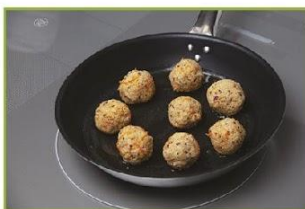
1. Cuire 100 g de quinoa, préalablement rincé, et 100 g de boulgour dans 2 fois leur volume d'eau salée pendant 15 minutes à couvert.



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. Simples 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.

MENU 5 éléments

Légende :

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



Recette
cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

Entrée avec viande

Lundi 25 Février					Mardi 26 Février					Mercredi 27 Février					Jeudi 28 Février					Vendredi 1 Mars				
Potage dubarry					Céleri rémoulade					Salade milanaise					Salade vinaigrette					Velouté de courgettes au fromage fondu				
Bolognaise Spaghettis					Mijoté de dinde aux champignons Choux de Bruxelles Pommes de terre rissolées					Parmentier de poisson					Chipolatas grillées Jeunes carottes Gratin dauphinois					Dos de colin crustacés Riz créole				
Petit moulé					Camembert					Pyrénées à la coupe					Fruit de saison					Edam à la coupe				
Yaourt nature sucré					Fruit de saison					Liégeois vanille					Sablés des Flandres					Gâteau au chocolat				
Lundi 4 Mars					Mardi 5 Mars					Mercredi 6 Mars					Jeudi 7 Mars					Vendredi 8 Mars				
Carottes râpées vinaigrette					Soupe de tomates vermicelles					Salade de haricots beurre vinaigrette					Velouté d'endives					Salade de perles de pâtes napolitaine				
Crêpinette de porc Coquillettes					Filet de poisson pané sauce béarnaise Petits pois aux oignons Pommes de terre vapeur					Emincé de poulet à la hongroise Riz pilaf					Rôti de boeuf bercy Chou-fleur Pommes de terre noisettes					Pizza méridionale (sauce tomate, brunoise provençale "aubergine, courgette, champignons, mozzarella) Salade iceberg vinaigrette				
Carré fondu					Bûchette de chèvre					Pointe de brie					Petit moulé					Emmental à la coupe				
Fruit de saison					Ile flottante					Compote de fruits					Fruit de saison					Flan nappé caramel				
Lundi 11 Mars					Mardi 12 Mars					Mercredi 13 Mars					Jeudi 14 Mars					Vendredi 15 Mars				
Soupe de potiron					Salade coleslaw					Betteraves vinaigrette					Laitue vinaigrette					Soupe paysanne				
Fricadelle de boeuf à la tomate Semoule					Fricassée de poulet au curcuma Haricots verts Pommes de terre persillées					Sauté de boeuf aux champignons Torsades					Saucisse de Strasbourg sauce ketchup Frites					Filet de hoki gratiné Riz aux petits légumes				
Tomme blanche à la coupe					Edam à la coupe					Vache qui rit					Camembert					Chantailou				
Mousse au chocolat					Petit beurre					Fruit de saison					Yaourt aromatisé					Gâteau des Iles				
Lundi 18 Mars					Mardi 19 Mars					Mercredi 20 Mars					Jeudi 21 Mars					Vendredi 22 Mars				
Velouté de légumes					Taboulé à la menthe					Potage printanier					Salade d'endives vinaigrette					Friand fromage				
Rôti de porc à la moutarde Macaronis					Haché de veau forestière Pommes de terre country					Aiguillette de poulet charcutière Purée de potiron					Lasagne bolognaise					Marmite de colin citron/ciboulette Carottes vichy Riz créole				
Emmental râpé					Haricots beurre					Edam					Petit moulé ail et fines herbes					Saint-paulin				
Compote de pommes biscuitée					Pointe de brie					Yaourt					Liégeois vanille					Fruit de saison				
Sablés des Flandres					Fruit de saison																			
Lundi 25 Mars					Mardi 26 Mars					Mercredi 27 Mars					Jeudi 28 Mars					Vendredi 29 Mars				
Velouté cultivateur					Carottes râpées au gouda vinaigrette					Crêpe au fromage					Batavia vinaigrette					Soupe de potiron				
Poulet à la provençale Torsades					Sauté de boeuf aux herbes Lentilles cuisinées Pommes de terre rissolées					Rôti de porc forestier Riz pilaf					Hachis parmentier					Filet de poisson pané Epinards à la vache qui rit Pommes de terre persillées				
Carré fondu					Pyrénées à la coupe					Fromage					Tomme blanche					Petit moulé				
Fruit de saison					Fruit de saison					Compote de fruits					Yaourt nature sucré					Tarte au sucre				
Lundi 1 Avril					Mardi 2 Avril					Mercredi 3 Avril					Jeudi 4 Avril					Vendredi 5 Avril				
Carottes râpées vinaigrette					Velouté dubarry					Céleri à la mimolette					Velouté de légumes					REPAS SAVOYARD Salade aux croûtons				
Sauté de porc barbecue Purée de légumes					Paupiette de veau marengo Coquillettes					Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule					Waterzoï de colin Riz créole					Croziflette (crozet/allumettes de volaille/crème/fromage)				
Camembert					Petit suisse sucré					Fruit de saison					Gouda à la coupe					Saint-paulin Gâteau aux fruits rouges				
Flan à la vanille					Fruit de saison					Pompon					Fruit de saison									