

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.



Légende :

Lundi 11 Mars	Mardi 12 Mars	Mercredi 13 Mars	Jeudi 14 Mars	Vendredi 15 Mars
Émincé de volaille Semoule et sa piperade Mimolette Yaourt aromatisé	Concombres persillés Normandin de veau sauce au poivre Pommes de terre dorées au four Crème dessert au chocolat	Tomates farcies Riz pilaf Kiri ® Fruit de saison	Carottes à l'emmental Mitonnade de bœuf aux carottes Macaroni Fromage blanc nature sucré	Soupes de légumes Meunière de poisson Blé crémeux aux légumes Abricots au sirop

Lundi 18 Mars	Mardi 19 Mars	Mercredi 20 Mars	Jeudi 21 Mars	Vendredi 22 Mars
Coleslaw au fromage Jambon / Mayonnaise Pommes rissolées Compote de fruits sans sucre ajouté	Cordon bleu Jardinière de légumes Saint Paulin ® Gaufrette à la vanille	Taboulé Sauté de veau grand-mère Pommes noisettes / Poêlée de légumes Yaourt aromatisé	Pâtes à la bolognaise (Plat complet) Samos ® Tarte aux pommes	Tomates à la vinaigrette Blanquette de poisson et sa julienne Riz créole Fromage blanc aromatisé

Lundi 25 Mars	Mardi 26 Mars	Mercredi 27 Mars	Jeudi 28 Mars	Vendredi 29 Mars
Boules d'agneau façon tajine Semoule Emmental Fruit de saison	Crêpe au fromage Escalope de volaille Gratin de légumes Yaourt nature sucré	Jambon blanc Coquillettes Gouda Pêches au sirop	Salade fromagère Donut's de dinde / ketchup Frites Pop-corn Pâques	Œuf mayonnaise Filet de colin à la béchamel Petits légumes au riz Crème dessert à la vanille

Lundi 01 Avril	Mardi 02 Avril	Mercredi 03 Avril	Jeudi 04 Avril	Vendredi 05 Avril
Céleri rémoulade Sauté de poulet tex mex Torsades Suisses aromatisés	Rôti de porc sauce forestière Carottes à la crème Edam Fruit de saison	Macédoine de légumes Ravioli au saumon (Plat complet) Velouté Fruix	Potage Argenteuil Paupiette de veau crème de cerfeuil Pommes noisettes Pâtisserie et chocolat de Pâques	Taboulé aux légumes Poisson pané Méli-Mélo de légumes en béchamel Salade de fruits

Bonnes vacances 😊



Lundi 22 Avril	Mardi 23 Avril	Mercredi 24 Avril	Jeudi 25 Avril	Vendredi 26 Avril
FÉRIÉ	Carottes râpées à la vinaigrette Lasagnes au bœuf (Plat complet) Yaourt nature sucré	Salade verte aux croûtons Hauts de cuisse de poulet basquaise Semoule et ses légumes île flottante	Colin et sa fondue de légumes Riz créole Emmental Fruit de saison	Salade de pâtes aux légumes Palette de porc Lentilles aux carottes Crème dessert au chocolat

Menu végétarien

Lundi 29 Avril	Mardi 30 Avril	Mercredi 1er Mai	Jeudi 02 Mai	Vendredi 03 Mai
Concombres à la vinaigrette Rôti de dinde aux oignons Chou fleur gratiné Fromage blanc aromatisé	Tomates persillées Pané blé aux épinards Pommes de terre au fromage Fruit de saison	FÉRIÉ	Ravioli de bœuf gratinés (Plat complet) Vache qui rit ® Compote de fruits sans sucre ajouté	Charcuterie Filet de hoki sauce crème Purée crécy Liégeois à la vanille

Lundi 06 Mai	Mardi 07 Mai	Mercredi 08 Mai	Jeudi 09 Mai	Vendredi 10 Mai
Boules de bœuf et ses légumes couscous Semoule Crème anglaise Barre bretonne	Meunière de poisson Haricots verts et ses pommes de terre sautées Tomme blanche Fruit de saison	FÉRIÉ	Macédoine de légumes Pâtes à la carbonara (Plat complet) Flan nappé	Taboulé Sauté de volaille sauce suprême Gratin de légumes Yaourt aromatisé