

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.



Produit cuisiné



Produit local



Viande française



Produit BIO

lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars	lundi 08 avril	mardi 09 avril	mercredi 10 avril	jeudi 11 avril	vendredi 12 avril
Chou blanc vinaigrette Steak haché sauce provençale Semoule Carré fondu Mousse au chocolat au lait	Menu vitaminé Potage St Germain Sauté de dinde sauce curcuma Brocolis Mimolette Orange sanguine	Salade iceberg vinaigrette Pizza du chef aux fromages Suisse aromatisé Cocktail de fruits	Potage de légumes variés Omelette et ketchup Frites Mac Cain Crème Anglaise Gâteau aux pommes	Saucisson à l'ail* et cornichon Colin sauce aneth Riz Fromage blanc et sucre Orange	Radis roses Tartiflette* - Mousse au chocolat au lait	 DECOUVERTES DES EPICES Macédoine vinaigrette au fromage blanc Sauté de bœuf sauce 4 épices douce Riz sauce tomate paprika Gouda et cumin Orange et cannelle	Œuf dur Carbonara* Coquillettes Emmental râpé Banane	Salade batavia en vinaigrette Cordon bleu Purée Crécy pomme de terre Petit moulé Crème dessert chocolat Ferme de Sigy	Lentilles vinaigrette Beaufilet de hoki meunière Haricots beurre Fromage blanc et sucre Pomme
Céleri au fromage blanc Sauté de porc* sauce moutarde Flageolets Chantailou Crème dessert vanille	Haricots verts vinaigrette à l'échalote Burger de veau sauce tomate Blé Brie en pointe Kiwi	Crêpe au fromage Waterzoï de colin Pommes vapeurs et épinards Petit moulé nature Banane	 Menu Américain Potage Pumpkin Cheeseburger Potatoes Gâteau au chocolat et aux noix type Brownie	Salade batavia vinaigrette Lasagnes au bœuf du chef Yaourt vanille au lait entier Ferme de Sigy Pomme	Carottes râpées vinaigrette Filet de poulet sauce paprika Pommes vapeur Chantailou ail et fines herbes Flan chocolat	Salade mêlée vinaigrette Riz cuisiné aux allumettes de dinde façon à la reine Emmental râpé Kiwi	Betterave vinaigrette Omelette nature Flageolets Saint Paulin Ananas	Repas de Pâques Œuf dur mayonnaise Boulettes d'agneau au thym Pommes dauphines Yaourt et sucre Ferme de Viltain Gâteau du chef au chocolat	Concombre vinaigrette Poisson pané ketchup et mayonnaise Brocolis persillés Edam Crème dessert vanille
Salade de pomme de terre aux cornichons Sauté de bœuf sauce brune Petits pois carottes Vache qui rit Orange	Carottes râpées vinaigrette à l'huile d'olive Rôti de dinde sauce façon Kebab Minis Farfalles Camembert Compote de pomme	Betteraves vinaigrette Saucisse fumée cuite* Lentilles Petit moulé Kiwi	Salade verte vinaigrette Hachis parmentier du chef Tomme blanche Flan nappé caramel	Potage Cultivateur Poisson pané Choux fleur béchamel Montcadi Poire	FERIE	Taboulé à la menthe Sauté de porc* sauce charcutière Chou-fleur Carré fondu Poire	Saucisson sec* Hachis parmentier végétarien aux lentilles Emmental râpé Pomme	Repas Portuguais Salade portugaise Riz aux fruits de mer façon arroz-de-marisco Suisse nature sucré Beignet pomme	Salade batavia vinaigrette Rôti de bœuf Tortis Mimolette Flan vanille
Betterave vinaigrette Paupiette de veau sauce champignons Blé pilaf Yaourt aromatisé Pomme	Brocolis vinaigrette Poisson pané et citron Coquillettes Emmental râpé Kiwi	Menu sucré salé Carottes au miel Boulettes au bœuf au pain d'épices Semoule aux raisins secs Saint Paulin Ile Flottante avec brisures de Daim	Chou blanc vinaigrette au persil Estouffade de bœuf façon bourguignon Pommes de terre Petit moulé ail et fines herbes Clafoutis du chef à l'ananas	Salade mêlée à la mimolette Gratin de coquillettes au dés de jambon Suisse aux fruits Compote pomme	Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.				