

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.

Menus du 25 février au 5 avril 2019

RESTAURANT SCOLAIRE DE LA COUTURE

Légende :



PRODUITS DE SAISON



PRODUITS BIO



lundi 25 février	mardi 26 février	Jeudi 28 février	vendredi 01 mars
Chipolatas Semoule bio Ratatouille de légumes à l'huile d'olive Saint Morêt Pommes du verger	Céleri aux pommes Sauté de bœuf au Paprika Frites Haricots verts Yaourts variés	Friand au fromage Aiguillette de colin À la fondue de Poireaux Riz pilaf Corbeille de fruits	Velouté de carottes bio Hachis parmentier maison Salade mêlée Assortiment de pâtisseries

lundi 04 mars	mardi 05 mars	Jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
Salade verte au surimi Spaghettis à la Carbonara Fromage râpé Corbeille de fruits	Carottes râpées bio Curry de dinde Semoule Tomates provençales Crêpe au sucre	Potage de légumes Rôti de bœuf Pommes de terre dorées Salade verte Yaourt fermier	Tarte aux 3 fromages Croustibat de colin Riz Épinards à la béchamel Coupe de banane à l'anglaise

lundi 11 mars	mardi 12 mars	Jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
Saucisse de Toulouse Purée Compote Plateau de fromage Fruit de saison	Tomates à la fête Filet de poisson meunière au citron Riz Gratin de brocolis Éclair au chocolat	Salade coleslaw Veau marenco Tortis Carottes vichy Camembert bio	Potage de légumes bio Poulet rôti aux herbes Frites Salade Fromage blanc

lundi 18 mars	mardi 19 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
Concombres bulgares Boul'boeuf à la Napolitaine Spaghettis bio Donut's	Velouté de chou-fleur Jambon chaud Sauce au poivre Pommes de terre boulangères Choux de Bruxelles Fruit de saison	Quiche lorraine Poisson du marché Semoule Julienne de légumes Assortiment de yaourts	Tomates en vinaigrette Pot au feu Et ses légumes Riz créole Liégeois

lundi 25 mars	mardi 26 mars	Jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
Émicé de poulet Aux champignons Purée au beurre maison Plateau de fromages bio Salade de fruits	Salade fromagère Paëlla de la mer Pâtisseries variées	Pamplemousse au surimi Steak savoyard Potatoes aux épices Haricots verts à l'ail Compote de fruits	Pâté de campagne et Cornichons Omelette maison Semoule Poêlée niçoise bio Fruit de saison

lundi 01 avril	mardi 02 avril	Jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
Betteraves rouges Lasagnes à la bolognaise maison Salade iceberg Yaourts variés	Concombres au boursin Filet de dinde au chorizo Pennes Carottes au cumin Crème aux œufs bio	Œuf dur à la mayonnaise Nuggets de poisson Purée Tomates provençales Fruit de saison	Duo de crudités Sauté de porc à l'ananas Riz madras Jardinière de légumes Fromage

lundi 18 mars	mardi 19 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES