

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 :

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



Recette
cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit



REPAS
BIOLOGIQUE

Entrée avec viande

Lundi 25 Février	Mardi 26 Février	Jeudi 28 Février	Vendredi 1 Mars
Potage dubarry	Céleri rémoulade	MENU Salade vinaigrette	Betteraves rouges vinaigrette
Bolognaise	Mijoté de dinde aux champignons Choux de Bruxelles	Chipolatas Carottes	Dos de colin crustacés
Spaghettis	Pommes de terre rissolées	Pommes de terre	Riz créole
Petit moulé Yaourt nature sucré	Camembert Fruit de saison	Fruit de saison Biscuit	Laitage Gâteau au chocolat
Lundi 4 Mars	Mardi 5 Mars	Jeudi 7 Mars	Vendredi 8 Mars
Carottes râpées vinaigrette	Soupe de tomates vermicelles	Oeufs durs mayonnaise	REPAS VÉGÉTARIEN Salade de perles de pâtes napolitaine
Crêpinette de porc Coquillettes Emmental râpé	Filet de poisson pané sauce béarnaise Petits pois aux oignons Pommes de terre vapeur	Rôti de boeuf bercy Chou-fleur Pommes de terre noisettes	<i>Pizza méridionale</i> (sauce tomate, brunoise provençale "aubergine, courgette, champignons, mozzarella)
Carré fondu Fruit de saison	Bûchette de chèvre Mousse au chocolat	Petit moulé Fruit de saison	Emmental Flan nappé caramel
Lundi 11 Mars	Mardi 12 Mars	Jeudi 14 Mars	Vendredi 15 Mars
Soupe de potiron	Salami	MENU Laitue vinaigrette	Salade bressane
Fricadelle de boeuf à la tomate Semoule	Cordon bleu Haricots verts Pommes de terre persillées	Chipolatas Frites mayonnaise	Filet de hoki gratiné Riz aux petits légumes
Tomme blanche Crème dessert praliné	Edam à la coupe Petit beurre	Camembert Yaourt vanille	Chantailou Gâteau des îles

Lundi 18 Mars	Mardi 19 Mars	Jeudi 21 Mars	Vendredi 22 Mars
Velouté de légumes	Taboulé à la menthe	Salade d'endives vinaigrette	Friand fromage
Rôti de porc à la moutarde Macaronis Emmental râpé	Haché de veau forestière Pommes de terre country Haricots beurre	Lasagne bolognaise	Marmite de colin citron/ciboulette Carottes vichy Riz créole
Compote de pommes biscuitée Sablé des Flandres	Pointe de brie Fruit de saison	Petit moulé ail et fines herbes Liégeois vanille	Saint-paulin Fruit de saison

Lundi 25 Mars	Mardi 26 Mars	Jeudi 28 Mars	Vendredi 29 Mars
Velouté cultivateur	Carottes râpées au gouda vinaigrette	MENU Betteraves rouges cubes	Oeufs durs mayonnaise
Poulet à la provençale Torsades	Sauté de boeuf aux herbes Lentilles cuisinées Pommes de terre rissolées	Hachis parmentier	Filet de poisson pané Epinards à la vache qui rit Pommes de terre persillées
Carré fondu Laitage	Pyrénées Fruit de saison	Fromage Yaourt nature sucré	Petit moulé Tarte au sucre

Lundi 1 Avril	Mardi 2 Avril	Jeudi 4 Avril	Vendredi 5 Avril
Carottes râpées vinaigrette	Velouté dubarry	Salade guérandaise	REPAS SAVOYARD Salade aux croûtons
Sauté de porc barbecue Purée de légumes	Paupiette de veau marenco Coquillettes Emmental râpé	Waterzoï de colin Riz créole	<i>Croziflette</i> (crozet/allumettes de volaille/crème/fromage)
Camembert Flan à la vanille	Petit suisse sucré Fruit de saison	Gouda à la coupe Fruit de saison	Saint-paulin Gâteau aux fruits rouges

