

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.



lundi 11 mars	mardi 12 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
JAMBON BLANC FRITES SALADE	CORDON BLEU TORTI TOMATE PROVENCALE	GOULASCH A LA HONGROISE RIZ FONDUE DE POIVRONS	HACHIS PARMENTIER DE SAUMON EPINARDS A LA CREME

lundi 22 avril	mardi 23 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
FERIE		PENNE A LA BOLOGNAISE ET FROMAGE RÂPÉ	FILET DE POISSON PANÉ SAUCE TARTARE POMMES VAPEUR JULIENNE DE LEGUMES

lundi 18 mars	mardi 19 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
MENU DES ELEVES CE2 - CM1	NORMANDIN DE VEAU SAUCE FORESTIERE CŒUR DE BLE FONDUE D'ENDIVES	BOEUF BOURGUIGNON PRINTANIERE DE LEGUMES	FILET DE POISSON SAUCE AU CITRON POMMES VAPEUR COURGETTES GRATINEES

lundi 29 avril	mardi 30 avril	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES POMMES BOULANGERES CAROTTES VICHY	MENU BIO CHIPOLATAS GRILLEE POMMES DE TERRE SALADE	CORDON BLEU FACON BASQUAISE COQUILLETES ET FROMAGE RÂPÉ	OMELETTE FROMAGERE PUREE PETITS POIS AUX OIGNONS BLANCS

lundi 25 mars	mardi 26 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
MENU BIO OMELETTE POMMES DE TERRE HARICOTS VERTS	ESCALOPE VIENNOISE GRATIN DE LEGUMES ET POMMES DE TERRE	COUSCOUS AUX BOULES D'AGNEAU SEMOULE	PÂTES FACON CARBONARA

lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
POULET RÔTI AU THYM FRITES CŒUR DE LAITUE	TAJINE D'AGNEAU SEMOULE ET SES LEGUMES	GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX DES DE JAMBON SALADE	RISOTTO DE FRUITS DE MER DUO DE COURGETTES

lundi 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
BŒUF MODE POMMES PERSILLEES CAROTTES BRAISEES	TOMATES FARCIES RIZ RATATOUILLE	FILET DE COLIN SAUCE DIEPPOISE MILLEFEUILLE DE POMMES DE TERRE ET POIREAUX	GRATIN DE CHOU-FLEUR STRASBOURGEOIS SALADE



Vos repas sont cuisinés
chaque jour par votre chef API
Monique et son équipe !