

TRUCS & ASTUCES SUR LES LÉGUMINEUSES



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS :

- Riches en glucides complexes (amidon). Ce sont des féculents;
- Riches en fibres, elles facilitent la satiété et le transit intestinal;
- Riches en minéraux (calcium, fer, potassium,...) et en vitamines du groupe B;
- Riches en protéines végétales et acides aminés essentiels. Associées aux légumes verts et céréales, elles sont un substitut à la viande.



CONSOMMATION :

Les légumineuses sont de moins en moins présentes dans notre alimentation. Elles sont pourtant faciles à cuisiner !

Zoom sur :

- Les lentilles : Pas de trempage à effectuer. 25 minutes de cuisson dans une casserole avec 3 fois leur volume en eau et c'est prêt.
 - Les pois chiches : Ils sont à tremper une nuit dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau puis cuits durant 20-25 minutes.
- Pensez également aux légumineuses en conserve, plus faciles à utiliser.



LES PLUS COURANTS :

- Les lentilles, haricots blancs, coco, rouges, mogettes, qu'on cultive en France.
- Les pois chiches, fèves, graines de soja,... utilisés couramment dans la cuisine asiatique et indienne.
- Le pois cassé: Il s'agit de petits pois frais séchés. Le petit pois, lui, n'est pas une légumineuse mais un légume vert.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Couscous de légumes et pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes : 1 oignon, 250g de carottes, 250g de panais, 250g de citrouille, 250g de céleri rave, 150g de pois chiches en boîte, 2 cuillères à café de concentré de tomates, 200g de semoule moyenne, 2 cuillères à café de curcuma, sel, poivre, huile d'olive, 500 ml de bouillon de légumes reconstitué.



1. Laver, éplucher les légumes et les couper en morceaux. Émincer l'oignon.



2. Dans une casserole, mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire revenir les oignons et les carottes. Ajouter les autres légumes. Ajouter le curcuma puis mouiller avec le bouillon et le concentré de tomates. Laisser cuire à couvert 35 minutes, puis ajouter les pois chiches.



3. Prolonger la cuisson 10 minutes après avoir rectifié l'assaisonnement (épices, sel et poivre). Faire chauffer de l'eau avec une cuillère à café d'huile d'olive, une fois à ébullition, verser sur la semoule et la laisser gonfler.



JANVIER FEVRIER 2018

Soyons Complices à table !

ÉDITO

Vous avez dit protéines végétales ?

Les protéines végétales (dont les légumineuses) reviennent en force dans nos assiettes !

Redécouvrons les lentilles, les pois chiches ou les haricots blancs; des aliments très intéressants d'un point de vue nutritionnel. Ils contiennent des protéines végétales et ce sont elles qui composent nos tissus, transportent notre oxygène et améliorent notre immunité...

Les protéines proviennent principalement des viandes, poissons, œufs et produits laitiers, mais on peut aussi, grâce à une bonne association de légumes secs, céréales et légumes verts, varier les plaisirs alimentaires en conservant un apport protéique de qualité.

Consommer des légumineuses régulièrement, donne l'opportunité de découvrir des nouvelles recettes tendances qui jouent sur les couleurs et les saveurs !

Salutations gourmandes,

Le Pôle Nutrition

lundi 08 Janvier	mardi 09 Janvier	mercredi 10 Janvier	Jeudi 11 Janvier	EPIPHANIE
Salade de pois chiches	Céleri rémoulade	Chou blanc mayonnaise	Potage d'hiver	Saucisson ail / cornichons
Sauté de volaille au curry	brandade de poisson	Rôti de Veau au jus	Tortellini carne	Omelette nature fraîche
Haricots verts en persillade	Brie	Frites au four/ketchup	mimolette	Carottes cuisinées
Suisse fruité	Nappé caramel	Vache qui rit	Fruit de saison BIO	Yaourt sucré
fruit de saison		cocktail de fruits au sirop		galette des rois

lundi 29 Janvier	mardi 30 Janvier	mercredi 31 Janvier	Jeudi 01 février	REPAS BRETON
Salade de pommes de terre ciboulette	Salade verte aux croutons	Tarte au fromage du chef	Carottes BIO en vinaigrette	Andouille
Boulettes d'Agneau à l'orientale	Sauté de dinde façon chasseur	Rôti de veau au jus	Raviolis tofu basilic BIO	poisson à l'armoricaine
Petits pois	Semoule BIO	Brocolis en béchamel	Yaourt vanille BIO	Pommes vapeur
Coulommiers	Emmental à la coupe	Yaourt sucré BIO au lait entier	fruit de saison BIO	Petit moulé paysan breton
Fruit de saison	Nappé au chocolat	Pruneaux au sirop		crêpe sucrée et coulis

lundi 15 Janvier	mardi 16 Janvier	mercredi 17 Janvier	Jeudi 18 Janvier	vendredi 19 Janvier
Salade verte aux croûtons	Salade de maïs	Friand au fromage	Carottes BIO râpées	Potage de légumes BIO
Rôti de porc sauce moutarde	Pépites de colin aux 3 céréales	Ragout de Bœuf local au paprika	Gougeon de poulet croustillant	quenelles BIO sauce tomate
Lentilles à la sauce tomate	Epinards en béchamel	Brocolis	petits pois	Riz BIO
Carré de l'est BIO	Yaourt aromatisé	Tome noire	Crème Anglaise	Gouda BIO
mousse chocolat	Fruit de saison	pêche sirop	Cake au aux fruits	Fruit de saison BIO

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	Jeudi 08 février	vendredi 09 février
Salade composée	Salade de pommes de terre	Chou rouge aux pommes	Potage de potimaron	pâté de campagne
Saucisse grillée	Colin meunière	Cuisse de poulet Rôtie au thym	Garniture Carbonara	Rosbeef au jus
Haricots blancs	Haricots beurre	Frite au four /ketchup	Coquille	gratin de julienne
Vache qui rit	Fromage blanc sucré	Gouda à la coupe	Yaourt nature sucré	Camembert BIO
Compote pomme/poire	Fruit de saison	Crème dessert au caramel	fruit de saison	Roulé du chef à la confiture

lundi 22 Janvier	mardi 23 Janvier	mercredi 24 Janvier	Jeudi 25 Janvier	vendredi 26 Janvier
Radis beurre	Beignet de chou fleur	Pomolos rosé au sucre	Potage au potiron	Betterave BIO en vinaigrette
Hamburger de veau sauce brune	Filet de poulet rôti à la crème	Rôti de Bœuf et son jus	Saucisse grillée aux herbes	Poisson pané
Boulgour BIO	Jardinière de légumes au curcuma	Pommes rissolées persillées	Haricots blancs à la tomate	Chou fleur en béchamel
Emmental	Rondelé nature au sel de camargue	Bûchette mi-chèvre	Fromage blanc sucré	Yaourt brassé aux fruits
Crème dessert praliné	Fruit de saison	Compote de pommes BIO	fruit de saison	Tarte noix de coco

lundi 12 février	MARDI GRAS	mercredi 14 février	Jeudi 15 février	NOUVEL AN CHINOIS
Salade de Maïs composée	Salade verte aux croûtons	Céleri rémoulade	potage aux légumes BIO	salade asiatique
Paupiette de veau sauce curry	Calamars à la Romaine	Bœuf en daube	Raviolis BIO ricotta épinards	nems
Jeunes carottes	Epinards en béchamel	poêlée de légumes	Yaourt sucré BIO au lait entier	Riz cantonnais sans porc
Yaourt aux fruits mixés	Rondelé nature au sel de camargue	Brie	fruit de saison BIO	vache qui rit
Fruits de saison	beignet au chocolat	Gaufre liégeoise		Ananas frais

" nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies "