

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

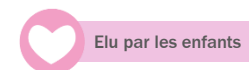
Les céréales sont tendance...et gagnent à être (re)découvertes !

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. Simples 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 11 mars au 10 mai 2019

PRESTATION 1 REPAS BIO PAR QUINZAINE

Légende :



lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	Jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
Salade de pommes de terre *	Batavia aux croustons	Céleri sauce cocktail*	Carottes râpées*	Œuf mimosa*
Filet de poulet sauce aux épices *	Merguez grillées aveyronnaise	Sauté de veau sauce provençale*	Bœuf bolognaise *	Filet de poisson meunière
Petits pois mitonnés *	Purée de pommes de terre *	Boullgour au jus*	Coquillettes *	Epinards en gratin*
Suisse fruité	Brie *	Tome noire à la coupe*	Petit moulé	Yaourt sucré au lait pyrénéen
Fruit de saison	Nappé caramel	Compote de pommes	Fruit de saison	Tarte à la noix de coco *

lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
Chou blanc mayonnaise*	Salade de maïs*	Pizza au fromage*	Batavia aux croustons	Betteraves BIO vinaigrette*
Rôti de dinde au jus*	Filet de poisson pané	Cuisse de poulet rôti*	Sauté de porc au curry*	Raviolini ricotta épinards BIO *
Haricots blancs à la tomate*	Chou fleur en béchamel*	Poêlée de légumes au curcuma*	Haricots beurre*	Gouda BIO
Camembert*	Fromage blanc sucré	Rondelé au sel de camargue	Crème anglaise	Fruit de saison BIO
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Cocktail de fruits	Cake au chocolat*	

2ème challenge anti gaspillage

lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	Jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
Radis beurre	Salade verte et tomate*	Salade de pâtes BIO*	Tarte au fromage du chef*	Saucisson à l'ail*
Gratin de poisson*	Hamburger	Rôti de veau au jus*	Goujons poulet croustillants	Quenelles nature sauce tomate*
Boullgour BIO*	à monter soi meme	Haricots verts *	Brocolis en béchamel*	Riz pilaf BIO*
Emmental à la coupe*	Chips	Tomme blanche à la coupe *	Suisse fruité	Yaourt brassé fruité
Liégeois chocolat	Donuts	Compote de pomme et abricots	Fruit de saison	Fruit de saison

lundi 01 avril	mardi 02 avril	mercredi 03 avril	Jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
Betteraves en vinaigrette*	Batavia et ses croustons	Chou blanc sauce cocktail*	Chou fleur BIO en vinaigrette	Carottes râpées aux échalotes*
Boulette d'agneau façon tagine*	Escalope de dinde milanaise	Sauté de bœuf aux olives*	Tortelonis tomate mozzarella BIO	Filet de colin sauce façon sétoise*
Semoule *	Haricots beurre*	Petits pois*	Yaourt sucré BIO	Pommes persillées*
Fromage blanc sucré	Tomme noire à la coupe*	St paulin à la coupe*	Fruit de saison BIO	Chantailou
Fruit de saison	Gaufre au chocolat	Mousse au chocolat		Liegeois vanille

lundi 08 avril	mardi 09 avril	mercredi 10 avril	Jeudi 11 avril	vendredi 12 avril
Salami *	Tomate en vinaigrette*	Friand au fromage*	Salade verte et ses croûtons	Radis beurre
Brandade de poisson*	Rôti de dinde à la moutarde*	Steak haché au jus	Garniture carbonara*	Nuggets de maïs
Suisse fruité	Lentilles*	Brocolis en béchamel*	Coquillettes*	Carottes vichy*
Sachet de pomme séchée	Rondelé au sel de camargue	Tomme blanche*	Saint paulin en portion	Crème anglaise
	Crème dessert caramel	Fruit de saison	Compote de fruits	Cookies*

lundi 15 avril	mardi 16 avril	mercredi 17 avril	Jeudi 18 avril	vendredi 19 avril
Salade de Lentilles*	Beignet de chou fleur	Concombre en vinaigrette*	Crudité BIO*	Œuf mimosa*
Filet de poulet au paprika*	Saucisse grillée *	Sauté de Bœuf au romarin*	Omelette fraiche BIO	Calamars romaine
Poêlée de légumes*	Petits pois très fins*	Pommes sautées*	Coquillettes BIO sauce curry*	Riz BIO sauce tomate*
Fromage blanc fruité	Emmental à la coupe*	Vache qui rit	Carré de ligueuil BIO	Crème anglaise
Fruit de saison	Flan vanille	Compote de fruits	Fruit de saison BIO	Gâteau de pâques maison *

lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	Jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
Crudités de saison*	Crêpe tomate mozzarella	F	Betteraves BIO à l'échalote*	Pâté de campagne catalan*
Hachis parmentier*	Rôti de dinde *	E	Jambon blanc*	Poisson pané
Rondelé ail et fines herbes	Jeunes carottes persillées*	R	Coquillettes *	Haricots beurre*
Compote pommes abricots	Suisse fruité	I	Bûchette mi-chèvre	Crème anglaise
	Fruit de saison	E	Fruit de saison	Beignet local

Participez à notre 2ème challenge anti gaspillage la semaine du 25 au 29 mars

Au cours du repas Américain, les enfants seront invités à monter eux-mêmes leur hamburger.

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements