



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 blétte : 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).

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 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.



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.



PRODUIT BIO



PRODUIT REGIONAL

lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
Salade verte	Surimi mayonnaise		Carottes râpées	Taboulé
Raviolis	Nugget's de volaille		Sauté de porc au caramel	Filet de poisson à la catalane
(plat complet)	Gratin de blettes		Riz	Poêlée de légumes
Carré fondu	Gouda		Yaourt sucré artisanal	Emmental
Fruit de saison	Compote		Fruit de saison	Tarte aux pommes

lundi 01 avril	mardi 02 avril	mercredi 03 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
Pâté de campagne + cornichon	Céleri rémoulade		Chou-rouge en vinaigrette	Salade de pâtes
Haut de cuisse de poulet grillé	Sauté de bœuf provençale		Saucisse fraîche	Filet de poisson meunière + citron
Brunoise de carottes	Semoule		Purée de pommes de terre	Epinards béchamel
Edam	Camembert		Fromage blanc sucré	Pyrénees
Fruit de saison	Crème au chocolat		Fruit de saison	Compote

lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
Céleri rémoulade	Pomelos + sucre		Soupe de légumes	Rosette + cornichon
Jambon braisé	Gratin de poisson aux fruits de mer		Sauté de bœuf aux oignons	Rôti de dinde au jus
Purée de carottes	Coquillettes + râpé		Pommes boulangères	Petits pois / Carottes
Edam	Coulommiers		Petit suisse sucré	Cantal
Flan à la vanille	Beignet		Fruit de saison	Fruit de saison

lundi 08 avril	mardi 09 avril	mercredi 10 avril	jeudi 11 avril	vendredi 12 avril
Salade de blé	Salade de radis		Soupe de légumes	Crêpe au fromage
Rôti de porc aux herbes	Steak haché		Brandade de poisson	Aiguillettes de volaille aux olives
Gratin de chou-fleur	Tortis + râpé		(plat complet)	Haricots plats
Emmental	Petit suisse aromatisé		Tomme blanche	Cantafrais
Flan au caramel	Fruit de saison		Yaourt sucré artisanal	Compote

Repas Carnaval

lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
Salade de lentilles	Salade de pommes de terre		Salade brésilienne (salade verte, coeurs de palmiers, tomates & ananas)	Coleslaw
Rôti de porc dijonnaise	Omelette		Moqueca de poisson (colin, poivrons, tomates, lait de coco)	Sauté de bœuf aux petits légumes
Haricots verts	Purée de potiron		Riz	Frites
Saint Paulin	Gouda		Rondelé	Yaourt sucré artisanal
Fruit de saison	Mousse au chocolat		Oreillettes	Fruit de saison

Repas de Pâques

lundi 15 avril	mardi 16 avril	mercredi 17 avril	jeudi 18 avril	vendredi 19 avril
Œuf dur sauce cocktail	Taboulé		Coleslaw	Concombres vinaigrette
Sauté de bœuf au cumin	Cordon bleu de volaille		Boules d'agneau au romarin	Calamars à l'américaine
Brunoise de carottes	Petits pois aux oignons		Frites	Riz
Yaourt sucré artisanal	Gouda		Mimolette	Brie
Fruit de saison	Crème à la vanille		Tarte au chocolat & chocolat de Pâques	Fruit de saison

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.

Nos plats peuvent avoir des substances ou dérivés pouvant contenir des allergies ou des intolérances.