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).

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.

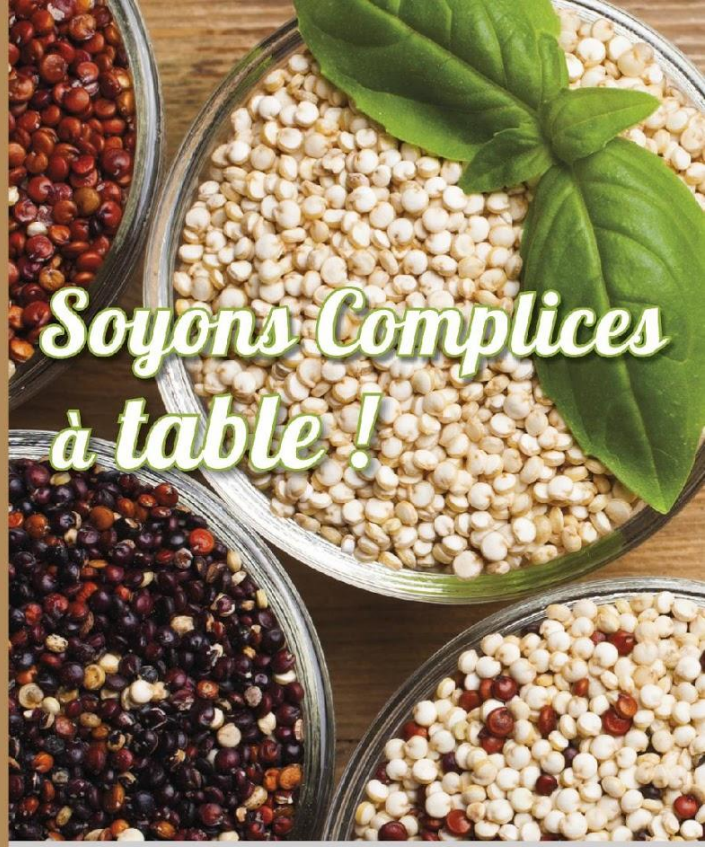
1. Cuire 100 g de quinoa, préalablement rincé, et 100 g boulgour dans 2 fois leur volume d'eau salée pendant 15 minutes à couvert.

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



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.

api
Conception Créapi

Menus du 25 février au 5 avril 2019

FOURNES EN WEPPES CLOS D'HESPEL

Légende :

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entrainer 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	Salade vinaigrette	Velouté de courgettes au fromage fondu
Bolognaise Spaghettis	Mijoté de dinde aux champignons Choux de Bruxelles Pommes de terre rissolées	Chipolatas grillées Jeunes carottes Gratin dauphinois	Dos de colin crustacés Riz
Petit moulé Yaourt nature sucré	Camembert *Fruit de saison*	Fruit de saison *Sablé des Flandres*	*Edam à la coupe* 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	Salade de perles de pâtes napolitaine
Crépinette 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	Pizza méridionale (sauce tomate, brunoise provençale "aubergine, courgette, champignons, mozzarella) Salade iceberg vinaigrette
Carré fondu Fruit de saison	*Bûchette de chèvre* Ile flottante	Petit moulé *Fruit de saison*	*Emmental à la coupe* Yaourt nature sucré

Lundi 11 Mars	Mardi 12 Mars	Jeudi 14 Mars	Vendredi 15 Mars
Soupe de potiron	Salade coleslaw	Laitue vinaigrette	Soupe paysanne
Fricadelle de boeuf à la tomate Semoule	Fricassée de poulet au curcuma Haricots verts Pommes de terre persillées	Saucisse de Strasbourg sauce ketchup Frites	Filet de hoki gratiné Riz
Tomme blanche à la coupe Mousse au chocolat	Edam à la coupe *Petit beurre*	*Camembert* Yaourt vanille	*Chantaillou* 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
Compote de pommes biscuitée *Sablé des Flandres*	Emmental *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	Betteraves rouges cubes	Soupe de potiron
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
Carré fondu *Fruit de saison*	*Pyrénées à la coupe* Fruit de saison	*Tomme blanche* Yaourt nature sucré	*Petit moulé* Tarte au sucre

Lundi 1 Avril	Mardi 2 Avril	Jeudi 4 Avril	Vendredi 5 Avril
Carottes râpées	Velouté dubarry	Velouté de légumes	*REPAS SAVOYARD* Salade
Sauté de porc barbecue Purée de légumes	Paupiette de veau marengo Coquillettes Emmental râpé	Waterzoï de colin Riz	Croziflette (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

SAVOIE

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements