

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.

Menus du 04 Mars au 12 Avril 2019

DANS VOTRE RESTAURANT SCOLAIRE

Légende :



	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENREDI
MARS 2019	MACEDOINE DE LEGUMES	Carnaval de Rio	TABOULE	SALADE VERTE AU FROMAGE
	SAUTE DE BŒUF	SALADE BRESILLENNE	POULET ROTI AU THYM	COUSOUS VEGETARIEN
	POMMES NOISETTES	MOQUECA DE POISSON ET RIZ	GRATIN DE CHOU FLEUR	SEMOULE ET LEGUMES
	EMMENTAL	BEIGNET	BLEU	SAINT PAULIN
	FRUIT DE SAISON	JUS D'ANANAS	CREME CHOCOLAT	YAOURT AUX FRUITS
DU 04 AU 08	SALADE DE PEPINETTES AUX LEGUMES	RADIS ROSES ET BEURRE	SALADE VERTE ET MAÏS	CAROTTES RAPEES
	SAUTE DE DINDE	ESTOUFFADE DE BŒUF	RAVIOLES EN GRATIN	FILET DE COLIN AU BEURRE BLANC
	BLETTES A LA TOMATE	PUREE DE CAROTTES		CŒUR DE BLE
	YAOURT NATURE	BRIE	TOMME NOIRE	PETIT SUISSE
FRUIT DE SAISON	ECLAIR AU CHOCOLAT	COMPOTE DE POIRE	FRUIT DE SAISON	
DU 11 AU 15	ŒUF MIMOSA	SALADE D'ENDIVES AUX NOIX	ROSETTE CORNICION	BETTERAVES EN SALADE
	SAUTE DE PORC	CORDON BLEU	LASAGNES BOLOGNAISE	DOS DE LIEU A L'ANETH
	PUREE DE CHOU FLEUR	LENTILLES		RIZ
	KIRI	YAOURT AROMATISE	FROMAGE BLANC	TOMME DE SAVOIE
MOUSSE AU CHOCOLAT	COMPOTE	FRUIT DE SAISON	ILE FLOTTANTE	
DU 18 AU 22	SALADE MEXICAINE	SALADE MELEE	SEGMENTS DE PAMPLEMOUSSE	MACEDOINE DE LEGUMES
	EMINCE DE PORC AU CURRY	PILONS DE POULET	QUENELLE SAUCE TOMATE	POISSON MEUNIÈRE
	POTATOES	PUREE DE BROCOLIS	RIZ	HARICOTS VERTS
	YAOURT BIO	GOUDA	FROMAGE BLANC	VACHE QUI RIT
FRUIT DE SAISON	CAKE POMME-CANELLE	COMPOTE	BANANE	
DU 25 AU 29				

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENREDI
MARS 2019	SALADE DE HARICOTS ET MAÏS	CONCOMBRES EN SALADE	SALADE COMPOSEE	SALADE DE LENTILLES
	STEAK HACHE	AIGUILLETTE DE DINDE AU JUS	SAUTE DE VEAU AU JUS	GRATIN DE POMMES DE TERRE ET POIREAU AU FROMAGE
	PUREE	CAROTTES SAUTEES	TORSADES	FROMAGE BLANC
	FROMAGE	ST PAULIN	YAOURT LEONCEL	FROMAGE BLANC
FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON	CREME VANILLE	
AVRIL 2019	SALADE DE PATES	SALADE VERTE, CROUTONS ET MIMOLETTE	SALADE COMPOSEE	ŒUF MAYONNAISE
	OMELETTE AU FROMAGE	BOULETTES VEGETARIENNES	CHEESEBURGER	PAELLA AU POISSON
	HARICOTS BEURRE	SEMOULE ET LEGUMES	POMMES NOISETTES	YAOURT SUCRE
	TARTARE	EDAM	FROMAGE	FRUIT DE SAISON
COMPOTE	FLAN PATISSIER	BEIGNET AU CHOCOLAT		

INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26) TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION. Les produits Areilladou proviennent de la LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07), et les produits LEONCEL du Gaec de la Grange à LEONCEL (26), le yaourt fermier de ST FELICIEN (07). Les pommes de terre fraîches sont de PATIFOL A LEMPS (07). Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). Les pâtisseries salées de VOREPPE (38). Les compotes locales et bio viennent de CHARLES ET ALICE A ALLEX (26) ou RHODACOOOP SARRAS (26). De nombreux produits locaux et bio proviennent d'AGRICOURT (Eurre 26), AGROBIODROME (Loriot 26) ET D'ARDECHE ET DE SAISON (Privas 07)

Sous réserve des approvisionnements, notamment pour certains fruits. Nos menus sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

