

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 25 février au 5 avril 2019

RESTAURANT DE L'ENSEMBLE SCOLAIRE ST PIERRE

Légende :



PRODUITS DE SAISON



lundi 25 février	mardi 26 février	Jeudi 28 février	vendredi 01 mars
Chipolatas Aiguillettes de volaille	Céleri aux pommes	Friand au fromage	Carottes râpées
Pâtes	Filet de poisson blanc Tomate farcie	Sauté de bœuf au paprika Pilons de poulet	Hachis parmentier Rôti de porc
Ratatouille	Riz	Frites	Purée
Saint Morêt	Fondue de poireaux	Salade	Petits pois Carottes
Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Salade de fruits	Tarte au flan

lundi 04 mars	mardi 05 mars	Jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
Salade composée	Betteraves rouges	Crêpe au fromage	Macédoine de légumes
Pennes à la Carbonara Paupiette de volaille	Sauté de dinde au curry Semoule Tomates provençales	Jambon blanc Steak haché	Beignets de calamar Omelette Pommes de terre Sautées à l'ail
Pâtes		Frites	Carottes à la crème
Haricots verts	Crêpe	Salade	Crème dessert au Caramel
Fruit		Cocktail de fruits	

lundi 11 mars	mardi 12 mars	Jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
Saucisse de Toulouse Rôti de porc	Tomates à la mozzarella	Concombres bulgares	Chou blanc aux raisins
Purée	Sauté de bœuf	Cuisse de poulet rôti aux herbes/Fricandelle	Poisson pané Omelette au fromage
Choux de Bruxelles	Aux petits légumes	Frites	Riz
Tartare nature	Gratin de pâtes	Salade	Épinards à la crème
Fruit	Éclair au chocolat	Camembert	Fromage blanc aromatisé

lundi 18 mars	mardi 19 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
Carottes râpées au fromage	Betteraves rouges	Quiche lorraine	Tomates en vinaigrette
Boul'bœuf à la Napolitaine Suprême de poulet	Tajine de dinde Rissollette de veau	Jambon sauce madère Steak haché	Filet de lieu Omelette
Coquillettes Ratatouille	Semoule	Frites	Riz
Donut's	Fruit	Salade	Julienne de légumes
		Yaourt nature sucré	Liégeois au chocolat

lundi 25 mars	mardi 26 mars	Jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
Paupiette de dinde Forestière	Salade fromagère	Pâté de campagne	Taboulé aux raisins
Tortis à la carbonara	Blanquette de volaille Pilons de poulet	Rôti de porc à la bière Steak haché	Beignets de calamar Omelette aux herbes
Haricots beurre	Riz	Frites	Pommes vapeur
Vache qui rit	Tomates provençales	Salade	Carottes vichy
Salade de fruits	Mousse au chocolat	Yaourt aromatisé	Fruit

lundi 01 avril	mardi 02 avril	Jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
Salade coleslaw	Concombres bulgares	Œuf dur à la mayonnaise	Feuilleté au fromage
Sauté de bœuf au paprika	Aiguillettes de volaille À la moutarde	Cheeseburger Knacki	Nuggets de poisson Omelette
Garniture bolognaise	Riz à l'espagnole	Frites	Purée
Coquillettes	Riz - Ratatouille	Salade	Brocolis
Compote de pommes	Flan à la vanille	Salade de fruits	Fromage blanc à la framboise

lundi 18 mars	mardi 19 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES