

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.

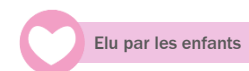
Résultat : moins de monotonie dans l'assiette, un régal pour vos papilles et un bénéfice pour la santé.

Menus du 11 mars au 10 mai 2019

PRESTATION UN ELEMENT BIO PAR JOUR

DOUBLE GARNITURE

Légende :



lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	Jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
Salade de pommes de terre *	Batavia aux croutons	Céleri sauce cocktail*	Carottes râpées BIO*	Œuf mimosa*
Filet de poulet sauce aux épices *	Merguez grillées aveyronnaise	Sauté de veau sauce provençale*	Bœuf bolognaise *	Filet de poisson meunière
Petits pois et Blé*	Purée de PDT et haricots verts*	Boullgour au jus*	Coquillettes *	Epinards en gratin et pdt rissoles*
Yaourt BIO vanille	Brie BIO*	Tome noire à la coupe*	Petit moulé	Yaourt sucré BIO
Fruit de saison	Nappé caramel	Compote de pommes BIO	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*	Crudités Bio de saison	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 *
Carottes jeunes et haricots blancs *	Choux fleurs en béchamel et Tortis*	Poêlée de légumes au curcuma et blé*	Haricots beurre et riz créole*	Gouda BIO
Camembert BIO *	Yaourt sucré BIO	Coulommiers BIO*	Crème anglaise	Fruit de saison BIO
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Cocktail de fruits	Cake au chocolat*	

2 ème 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 (à monter soi meme)	Rôti de veau au jus*	Goujons poulet croustillants	Quenelles nature sauce tomate*
Boullgour BIO et émincé de poireaux	Chips	Haricots verts et pdt vapeur*	Brocolis* en béchamel et pommes	Riz pilaf BIO et poelée de légumes*
Emmental à la coupe*	Gouda Bio	Tomme blanche à la coupe *	Suisse fruité	Yaourt brassé fruité
Liégeois chocolat	Donuts	Compote de pomme et abricots	Fruit de saison BIO	Fruit de saison

lundi 01 avril	mardi 02 avril	mercredi 03 avril	Jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
Betteraves BIO en vinaigrette*	Batavia et ses croutons	Chou blanc sauce cocktail*	Taboulé*	Carottes BIO
Boulette d'agneau façon tagine*	Escalope de dinde milanaise	Sauté de bœuf aux olives*	Rôti de porc au jus*	Filet de colin sauce façon sétoise*
Semoule et légumes couscous*	Haricots beurre et purée*	Petits pois et pdt persillées*	Choux fleurs* en béchamel et pâtes	Pommes persillées et julienne de légumes*
Fromage blanc sucré	Edam BIO	Fromage BIO portion	Yaourt sucré au lait pyrénéen	Chantailou
Fruit de saison	Gaufre au chocolat	Mousse au chocolat	Fruit de saison BIO	Liegeois vanille

lundi 08 avril	mardi 09 avril	mercredi 10 avril	Jeudi 11 avril	vendredi 12 avril
Salami *	Tomate en vinaigrette*	Friend 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	Semoule BIO et jardinière	Brocolis en béchamel*	Coquillettes*	Carottes BIO vichy et pommes persillées*
Fruit de saison BIO	Rondelé au sel de camargue	Tomme blanche*	Saint paulin en portion	Crème anglaise
	Crème dessert caramel	Fruit de saison BIO	Compote de fruits BIO	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 et Boullgour*	Petits pois très fins et Tortis*	Pommes sautées	Coquillettes BIO et Carottes sauce curry*	Riz BIO sauce tomate et julienne *
Fromage blanc fruité	Emmental BIO	Camembert BIO*	Carré de ligueuil BIO	Crème anglaise
Fruit de saison BIO	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 et lentilles*	R	Coquillettes et poelée de légumes*	Haricots beurre et riz pilaf*
Compote de fruits BIO	Emmental BIO	I	Bûchette mi-chèvre	Yaourt BIO sucré
	Fruit de saison	E	Fruit de saison	Beignet local



Participez à notre 2eme 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".