

## 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.





**Légende :**



**Préparé par nos Chefs**



**Produit local et/ou régional**



**BIO**

*Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)*

lundi 11 mars	mardi 12 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars	Lundi 22 avril	mardi 23 avril	Jeudi 25 avril	Vendredi 26 avril
CHOU ROUGE AUX POMMES OU SALADE VERTE AUX CROUTONS RAVOLLINI AU POULET SAUCE CHAMPIGNONS KIRI OU MIMOLETTE LIEGEOIS CHOCOLAT OU LIEGEOIS VANILLE	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE JULIENNE DE BETTERAVES VINAIGRETTE POISSON MEUNIERE POMMES DE TERRE VAPEUR CIBOULETTE SAINT-NECTAIRE (à portionner) OU PETIT MOULE FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CAKE A LA CAROTTE (carottes locales) (à portionner) SAUTE DE PORC (local, VPF) AU CURRY HARICOTS BEURRE YAOURT NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE COMPOTE DE POMMES POIRES OU COMPOTE DE POMMES	CELERI RAPE AU FROMAGE BLANC ET ECHALOTE OU SALADE D'ENDIVES FROMAGERIE SAUTE DE POULET (local, VPF) AUX PETITS LEGUMES RIZ CREOLE BIO BUCHE DE LAIT FRAICHE (locale) (à portionner) OU CHANTAILLOU FRUIT DE SAISON AU CHOIX	FERIE	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE BALSAMIQUE OU TOMATES AU BASILIC STEAK HACHE (VBF) SAUCE A L'OIGNON PATES AUX CEUFS (régionales) BUCHETTE DE LAIT MELANGE (à portionner) OU TOMME BLANCHE FROMAGE BLANC AUX FRUITS OU YAOURT AROMATISE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS OU PATE DE CAMPAGNE FILET DE HOKI SAUCE DIEPPOISE RIZ BIO PILAF CANTAL (à portionner) OU EDAM FRUIT DE SAISON AU CHOIX	RADIS ET BEURRE EMINCE DE CHOU CHINOIS GOULASH DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE JEUNES CAROTTES PETIT SUISSE NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE ANNIVERSAIRE DU MOIS : MOELLEUX AU CHOCOLAT (à portionner)
lundi 18 mars	mardi 19 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars	Lundi 29 avril	Mardi 30 avril	Jeudi 2 mai	Vendredi 3 mai
CAROTTES RAPEES (locales) AU VINAIGRE DE FRAMBOISE OU RADIS NOIR SAUCE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES SAUCISSE A LA TOME DES ARDENNES (locales) HARICOTS BLANCS TOMATES CAMEMBERT (à portionner) OU TOMME NOIRE YAOURT AROMATISE OU FROMAGE BLANC AUX FRUITS	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEE OU SALADE EXOTIQUE (salade, ananas, vinaigrette au lait de coco) FILET DE POULET SAUCE VACHE QUI RIT GRATIN DE CHOUX-FLEUR ET POMMES DE TERRE (pommes de terre locales) CHANTENEIGE OU FRAIDOU FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CHOU BLANC (local) AU CURRY OU SALADE ICEBERG VINAIGRETTE BOULETTE DE BŒUF (VBF) A LA NAPOLITAINE SEMOULE BIO GOUDA OU FROMAGE CREME DESSERT VANILLE OU CREME DESSERT CHOCOLAT	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE OU POIREAUX VINAIGRETTE FILET DE HOKI PANE CAROTTES VICHY FROMY OU EDAM ANNIVERSAIRE DU MOIS : CAKE AU CITRON (à portionner)	SALADE COLESLAW OU CELERI RAPE SAUCE BULGARE TORTELLONI AUX 3 FROMAGES CARRE FONDU OU SAINT MORET CREME DESSERT VANILLE OU LIEGEOIS CHOCOLAT	SALADE D'HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE OU POIREAUX VINAIGRETTE FILET DE POISSON PANE POMMES SAUTEES ET STICK DE MAYONNAISE MIMOLETTE (à portionner) OU EMMENTAL FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX	NEMS AU POULET RÔTI DE PORC (VPF) A LA PROVENCALE DUO DE COURGETTES A L'AIL YAOURT NATURE SUCRE OU FROMAGE BLANC AROMATISE COMPOTE POMMES ABRICOTS OU COMPOTE DE PECHE	TOMATES VINAIGRETTE BALSAMIQUE OU CONCOMBRE CIBOULETTE ESTOUFFADE DE VOLAILLE (VBF) SAUCE SUPRÊME GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE BUCHE DE LAIT FRAICHE (locale) (à portionner) OU KIRI FRUIT DE SAISON AU CHOIX
lundi 25 mars	mardi 26 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars	Lundi 6 mai	Mardi 7 mai	Jeudi 9 mai	Vendredi 10 mai
SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ECHALOTE OU SALADE DE LENTILLES EMINCE DE PORC (local, VPF) A LA TOMATE RATATOUILLE EMMENTAL OU SAMOS FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CELEI RAPE REMOULADE OU RADIS ET BEURRE DOS DE COLIN SAUCE ANETH RIZ AUX PETITS LEGUMES BRIE EN POINTE (à portionner) OU TOMME NOIRE FROMAGE BLANC AROMATISE OU VELOUTE FRUITS	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE OU CONCOMBRES A LA CREME HACHIS PARMENTIER (VBF) YAOURT NATURE SUCRE OU PETIT SUISSE SUCRE COMPOTE POMMES-RHUBARBES (pommes et rhubarbes locales)	SALADE DE PERLES AU SURIMI OU TABOULE A LA MENTHE CORDON BLEU DE VOLAILLE COURGETTES PERSILLEES CARRE FONDU OU SAINT PAULIN FRUIT DE SAISON BIO AU CHOIX	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE OU CHOU BLANC VINAIGRETTE BOULETTE D'AGNEAU SAUCE ORIENTALE SEMOULE BIO GOUDA OU FROMAGE MOUSSE AU CHOCOLAT OU CREME DESSERT PRALINEE (FC)	SALADE ICEBERG AU SURIMI OU TARTINADE DE THON FILET DE POULET AU LAIT DE COCO ET CURRY PUREE DE CHOUX FLEURS (dont pdt) PETIT MOULE NATURE TARTARE AIL ET FINES HERBES FRUIT DE SAISON AU CHOIX	CONCOMBRE A LA MENTHE OU SALADE VERTE VINAIGRETTE CHILI CON CARNE (VBF) ET RIZ CREOLE CAMEMBERT (à portionner) OU KIRI CREME DESSERT CARAMEL OU FLAN NAPPE CARAMEL	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU SALADE DE CŒUR D'ARTICHAUT POISSON MEUNIERE PETITS POIS VACHE QUI RIT OU TOMME BLANCHE ECLAIR VANILLE
lundi 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril				
CELERI RAPE SAUCE AU BOURSIN OU SALADE MELEE AU MAÏS FILET DE LIEU SAUCE BASILIC GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE PETIT MOULE OU MIMOLETTE FLAN NAPPEE CARAMEL OU CREME DESSERT CHOCOLAT	MACEDOINE DE LEGUMES SAUCE COCKTAIL OU SALADE DE CŒUR DE PALMIER AIGUILLETES DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS POMMES RISSOLEES ET KETCHUP FROMAGE BLANC SUCRE OU YAOURT AROMATISE FRUIT DE SAISON AU CHOIX	TARTE AUX FROMAGES (à portionner) SAUTE DE VEAU AU MIEL ET A L'ORANGE (miel local) PETITS POIS CAROTTES CROC'LAIT DESSERT DE PÂQUES (A et FC)	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE OU CONCOMBRE SAUCE BULGARE SAUCISSE FUMEE LENTILLONS BIO (locaux) MUNSTER (à portionner) (régional) OU KIRI VELOUTE FRUITS OU YAOURT NATURE SUCRE				

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."