

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.



lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	Jeudi 14 mars	vendredi 15 mars	lundi 08 avril	mardi 09 avril	mercredi 10 avril	Jeudi 11 avril	vendredi 12 avril
Choux blanc vinaigrette Steak haché sauce provençale S/v : Boulettes végétales Semoule Carré fondu Mousse au chocolat	Potage Saint Germain Sauté de dinde RDC sauce curcuma S/v : hoki sauce citron Brocolis persillés Yaourt sucré Fruit de saison BIO	Salade verte aux dés de fromage Pizza tomate fromage Suisse aromatisé Fruit de saison	Carottes râpées vinaigrette au miel Omelette + ketchup Frites Crème anglaise Gâteau aux pommes	Saucisson à l'ail* et cornichon S/p : médaillon de surimi mayonnaise Poisson frais sauce aneth Ratatouille et PdT BIO Suisse aromatisé Fruit de saison	Céleri aux pommes Nuggets de poulet + ketchup S/v : nuggets végétarienne Purée de PdT et de carottes Vache qui rit Mousse au chocolat au lait	Taboulé Merguez S/v : pané fromager Carottes persillées BIO Suisse aromatisé Fruit de saison	Carottes râpées au jus d'orange Carbonara* S/p : Bolognaise au thon Pâtes Emmental râpé Compote pomme	Salade verte au maïs Tartiflette* S/p : Tartiflette au fromage Yaourt sucré Fruit de saison	Tomates vinaigrette Beaufilet de hoki meunière + ketchup Rosti de PdT Brie BIO Brownie
lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars	lundi 15 avril	mardi 16 avril	mercredi 17 avril	Jeudi 18 avril	vendredi 19 avril
Taboulé BIO Sauté de porc* RDC sauce moutarde S/p : hoki sauce tomate Haricots beurre Vache qui rit Fruit de saison	Macédoine mayonnaise Pavé fromager Brocolis et pommes de terre Camembert BIO Fruit de saison	Crêpe champignon Wings de poulet S/v : waterzoï de poisson Purée de légumes BIO Carré fondu Gaufre	REPAS AMERICAIN Pumpkin Soup Cheeseburger (A assembler sur place) Poisson pané + ketchup Potatoes Fromage blanc sucré Gâteau au chocolat aux noix	Salade verte mimosa Lasagne de saumon Yaourt nature de la ferme de Viltain + sucre Pomme	Carottes râpées vinaigrette Filet de poulet RDC sauce paprika S/v : merlu sauce champignon Pommes vapeur Saint Paulin Poire	Salade d'endive vinaigrette Allumettes de dinde à la reine S/v : poisson à la reine Riz BIO Mimolette Liégeois chocolat	Haricots vert vinaigrette Omelette Ratatouille et PdT BIO Petit moulé nature Smoothie pâtissier à la pêche	Repas de Pâques Euf dur mayonnaise Boulettes d'agneau au thym S/v : boulettes végétales Pommes dauphines Suisse sucré Pâtisserie de Pâques	Concombre vinaigrette Poisson pané + citron Pâtes Edam Crème dessert vanille BIO
lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	Jeudi 28 mars	vendredi 29 mars	lundi 22 avril	mardi 23 avril	mercredi 24 avril	Jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
Salade de pommes de terre aux champignons Sauté de bœuf RDC sauce brune S/v : omelette Petit pois et carottes Yaourt aromatisé Poire	Carottes râpées vinaigrette à l'huile d'olive Jambon blanc* + ketchup S/v : colin sauce crème Mini farfalles Carré de ligueil Compote pomme banane	Velouté poireaux Poisson gratiné au fromage Lentilles BIO Petit moulé ail et fines herbes Riz au lait caramel	Salade verte vinaigrette Hachis parmentier S/v : hachis végétarien Gouda Fruit de saison	Œuf dur mayonnaise Poisson pané + citron Choux fleur BIO béchamel Suisse aromatisé Gâteau Basque	FERIE	Taboulé à la menthe Sauté de porc* RDC sauce charcutière S/v : marmite de la mer Choux fleurs Yaourt sucré Fruit de saison	Médaillon de surimi mayonnaise Steak haché au jus S/v : filet de colin sauce tomate Haricots vert BIO Suisse aromatisé Rocher coco	Radis BIO et beurre Wings de poulet S/v : poisson gratiné au fromage Tortis Mimolette Beignet de pomme	Salade verte mimosa Beignet de calamar + ketchup Courgettes et pommes de terre Suisse sucré Banane
lundi 01 avril	mardi 02 avril	mercredi 03 avril	Jeudi 04 avril	vendredi 05 avril	lundi 29 avril	mardi 30 avril	mercredi 01 mai	Jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
Betraves vinaigrette Paupiette de veau sauce caramel S/v : merlu sauce champignons Poêlée de légumes Petit moulé nature Fruit de saison BIO	Crêpe au fromage Haut de cuisine RDC au jus S/v : poisson pané + citron Courgettes et pommes Yaourt aromatisé Fruit de saison BIO	Radis et beurre Boulettes au bœuf sauce tomate S/v : boulette végétarienne Semoule BIO Edam Ile flottante	Salade de cœur de palmier et maïs Crousty de poulet + ketchup S/v : colin sauce citron Pommes vapeur BIO Chantailou Clafoutis ananas	Salade verte aux croustons Poisson frais sauce citron Pâtes Suisse aux fruits Fruit de saison	Feuilleté au fromage Poisson meunière et citron Riz Edam BIO Pomme	Salade mexicaine Chipolatas* grillées S/v : pané fromager Printanière de légumes Suisse aromatisé Liégeois vanille	FERIE	Salade mêlée vinaigrette Bolognaise de bœuf S/v : bolognaise thon Pâtes BIO Emmental râpé Eclair au chocolat	Carottes râpées au jus de citron Brandade de poisson Suisse sucré Ananas

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.