

## 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.



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 BIO (régional) AUX POMMES  RAVIOLLINI AU POULET SAUCE CHAMPIGNONS  KIRI  LIEGEOIS CHOCOLAT	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE  POISSON MEUNIERE  POMMES DE TERRE VAPEUR CIBOULETTE  SAINT-NECTAIRE (à portionner)  FRUIT DE SAISON BIO	CAKE A LA CAROTTE (carottes locales) (à portionner) SAUTE DE PORC BIO (local, VPF) AU CURRY (sp : normandin de veau sauce du jour)  HARICOTS BEURRE  YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)  COMPOTE DE POMMES POIRES	CELERI RAPE AU FROMAGE BLANC ET ECHALOTE  SAUTE DE POULET (local, VVF) AUX PETITS LEGUMES  RIZ CREOLE BIO  BUCHE DE LAIT FRAICHE (locale) (à portionner)  FRUIT DE SAISON	FERIE	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE BALSAMIQUE  STEAK HACHE (VBF) SAUCE A L'OIGNON  PATES AUX ŒUFS (régionales)  TOME DE VEZOUBE BIO (régionale) (à portionner)  FROMAGE BLANC AUX FRUITS	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS (sp : œufs durs mayonnaise)  FILET DE HOKI SAUCE DIEPPOISE  RIZ BIO PILAF  CANTAL (à portionner)  FRUIT DE SAISON BIO	RADIS ET BEURRE  GOULASH DE BŒUF (local, VVF) A LA HONGROISE  CAROTTES BIO  PETIT SUISSE NATURE SUCRE  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 SAUCISSE A LA TOME DES ARDENNES (locales) (sp : saucisse de volaille)  HARICOTS BLANCS TOMATES  TOME DE VEZOUBE BIO (régionale) (à portionner) YAOURT AROMATISE BIO (local)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE  FILET DE POULET SAUCE VACHE QUI RIT  GRATIN DE CHOUX-FLEUR ET POMMES DE TERRE (pommes de terre locales)  CHANTENEIGE  FRUIT DE SAISON	CHOU BLANC (local) AU CURRY  BOULETTE DE BŒUF (VBF) A LA NAPOLITAINE  SEMOULE BIO  GOUDA  CREME DESSERT VANILLE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE  FILET DE HOKI PANE  CAROTTES BIO  FROMY  ANNIVERSAIRE DU MOIS : CAKE AU CITRON (à portionner)	SALADE COLESLAW  TORTELLONI AUX 3 FROMAGES  CARRE FONDU  CREME DESSERT VANILLE	SALADE D'HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE  FILET DE POISSON PANE  POMMES SAUTEES ET STICK DE MAYONNAISE  MIMOLETTE (à portionner)  FRUIT DE SAISON BIO	NEMS AU POULET  RÔTI DE PORC (VPF) A LA PROVENCALE (sp : rôti de dinde sauce du jour)  COURGETTES BIO A L'AIL  YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)  COMPOTE DE POMMES BIO	TOMATES VINAIGRETTE BALSAMIQUE  EMINCE DE VOLAILLE BIO (VVF) SAUCE SUPRÊME  GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE  BUCHE DE LAIT FRAICHE (locale) (à portionner)  FRUIT DE SAISON
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  MIJOTE DE PORC BIO (local, VPF) A LA TOMATE (sp : aiguillettes de volaille sauce du jour)  RATATOUILE  EMMENTAL  FRUIT DE SAISON	CELEI RAPE REMOULADE  DOS DE COLIN SAUCE ANETH  RIZ AUX PETITS LEGUMES  BRIE EN POINTE (à portionner)  FROMAGE BLANC AROMATISE	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE  HACHIS PARMENTIER BIO (Bœuf bio VBF et pommes de terre bio)  YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)  COMPOTE POMMES-RHUBARBES (pommes et rhubarbes locales)	SALADE DE PERLES AU SURIMI  CORDON BLEU DE VOLAILLE  COURGETTES PERSILLEES  CARRE FONDU  FRUIT DE SAISON BIO	CAROTTES RAPEES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE  BOULETTE D'AGNEAU SAUCE ORIENTALE  SEMOULE BIO  GOUDA  MOUSSE AU CHOCOLAT	SALADE ICEBERG AU SURIMI  FILET DE POULET AU LAIT DE COCO ET CURRY  PUREE DE CHOUX FLEURS (dont pdt)  PETIT MOULE NATURE  FRUIT DE SAISON	CONCOMBRE A LA MENTHE  CHILI CON CARNE (VBF) ET  RIZ BIO CREOLE  CAMEMBERT BIO (à portionner)  CREME DESSERT CAMEL	BETTERAVES ROUGES BIO (local) VINAIGRETTE  POISSON MEUNIERE  PETITS POIS  VACHE QUI RIT  ECLAIR VANILLE
lundi 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril				
CELERI RAPE SAUCE AU BOURSIN  FILET DE LIEU SAUCE BASILIC  GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE LE BON LORRAIN BIO (régional)  FLAN NAPPEE CAMEL	MACEDOINE DE LEGUMES SAUCE COCKTAIL  AIGUILLETES DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS  POMMES RISSOLEES ET KETCHUP  FROMAGE BLANC SUCRE  FRUIT DE SAISON BIO	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 BIO (locales) VINAIGRETTE SAUCISSE DE TOULOUSE BIO (locales, VPF) (sp : saucisse de volaille)  LENTILLONS BIO (locaux)  MUNSTER (à portionner) (régional)  VELOUTE FRUITS				

"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."