

UNE SAISON...UNE RECETTE

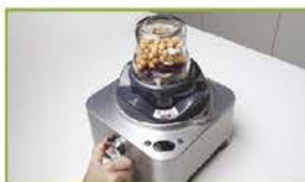
Boulettes de boulgour, quinoa et pois chiches

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.

api

Association Céréales

4-mars	5-mars	6-mars	7-mars	8-mars
Carottes râpées	Velouté de légumes	Chou rouge vinaigrette au miel	Salade de mâche avocat & maïs	Rosette au beurre et cornichons
Burger au veau en sauce	Émincé de bœuf au paprika	Poisson selon arrivage	Cuisse de poulet au lait de coco	Gratin de poisson aux petits légumes
Semoule	Coquillettes	Émincé de poireaux	Petit pois carottes	Salade verte
Emmental	Petit suisse	Comté	Fromage à la coupe	Fromage blanc
Crème chocolat	Beignet	Riz au lait à la vanille	Pomme au four	Fruit de saison

25-mars	26-mars	27-mars	28-mars	29-mars
Salade de mâche aux brisures de noix	Mousse de foie	Potage de légumes	Salade de betteraves	Salade d'avocat et pommes
Poulet rôti	Sauté de bœuf au chorizo	Filet de poisson meunière citronné	Jambon grillé	Poisson selon arrivage sauce normande
Pâtes gratinées aux légumes	Chou fleur	Riz	Lentilles	Brocolis gratinés
Emmental	Fromage	Yaourt nature sucré	Bûche de lait mélangé	Tomme blanche
Fromage blanc au miel	Fruit de saison	Banane	Fruit de saison	Tarte aux pommes

11-mars	12-mars	13-mars	14-mars	15-mars
Velouté de légumes	Rillettes de sardines	Taboulé	Radis beurre	Salade de betteraves et pommes
Omelette savoyarde (lardons, fromage, pommes de terre)	Escalope de dinde à la crème	Sauté de porc à la créole	Poisson selon arrivage	Boulettes de bœuf au jus
Salade verte	Choux de Bruxelles	Haricots plats	Riz	Frites
Petit suisse	Camembert	Yaourt nature	Tomme noire	Fromage à tartiner
Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Panna cotta au coulis de fruits	Compote poire banane

1-avr.	2-avr.	3-avr.	4-avr.	5-avr.
Salami	Salade Coleslaw	Pâtes à la bressane	Radis beurre	Salade de haricots verts vinaigrette
Escalope de poulet en sauce	Colombo de porc	Parmentier de millet et son crumble	Pâtes carbonara	Poisson selon arrivage
Purée de carottes	Riz	Salade verte	Salade verte	Pommes de terre
Brie	Comté	Mimolette	Coulommiers	Petit suisse
Fruit de saison	Crème caramel	Fruit de saison	Clafoutis aux fruits	Fruit de saison

18-mars	19-mars	20-mars	21-mars	22-mars
Duo carottes et céleri en vinaigrette	Potage de légumes	Salade de pépinettes	Salade verte, jambon et emmental	REPAS
Quiche provençale	Poisson selon arrivage	Rôti de porc à la moutarde	Bœuf miroton	À
Salade verte	Semoule	Purée de panais /carottes	Pommes vapeur	THÈME
Cantal	Petit suisse	Edam	Fromage des pyrénées	
Poire au sirop	Fruit de saison	Pain perdu	Compote de fruits	AFRIQUE

8-avr.	9-avr.	10-avr.	11-avr.	12-avr.
Carottes râpées	Salade verte au maïs	Feuilleté fromage	Betteraves en vianigrette	Salade de pâtes
Escalope viennoise	Blanquette de veau	Émincé de porc au curry	Rôti de bœuf sauce au poivre	Poisson selon arrivage
Pâtes	Riz et ses légumes	Endives braisées	Semoule	Carottes persillées
Fromage à tartiner	Yaourt	Fromage	Gouda	Fromage blanc
Entremet caramel	Fruit de saison	Gâteau marbré	Compote de pommes	Fruit de saison