

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

RESTAURANT SCOLAIRE DE LA VILLE DE CHERENG MATERNELLES



lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	Judi 14 mars	vendredi 15 mars
PIZZA	CHAMPIGNONS A LA BULGARE	MACEDOINE DE LEGUMES	CELERI REMOULADE AU GOUDA	SALADE FROMAGERE
SAUTE DE POULET AU CURRY	OMELETTE PROVENCAL	BLANQUETTE DE VEAU	SAUCISSE	CABILLAUD SAUCE AUX CREVETTES
PATES BIO ET POIVRONS	SALADE ET PDT RISSOLEES	RIZ ET CAROTTES	LENTILLES ET PDT VAPEUR	BOULGOUR ET EPINARDS A LA CREME
CREME DESSERT SAVEUR VANILLE	SALADE DE FRUITS FRAIS	EDAM	VELOUTE AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON

lundi 22 avril	mardi 23 avril	mercredi 24 avril	Judi 25 avril	vendredi 26 avril
FERIE	FENOUIL AU BLEU	CONCOMBRES A LA CREME	CEUF DUR MAYONNAISE	SALADE FROMAGERE
	PATES BOLOGNAISE	STEAK DE VEAU	PILONS DE POULET	PECHE DU JOUR
	CAROTTES	CŒUR DE BLE BIO ET JULIENNE DE LEGUMES	FRITES ET SALADE VERTE	RIZ BIO ET RATATOUILLE
	FROMAGE BLANC SUCRE	SALADE DE FRUITS FRAIS	DESSERT DE Pâques	PRODUITS LAITIERS LOCAUX

lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	Judi 21 mars	vendredi 22 mars
POTAGE AVEC VACHE QUI RIT	FRIAND AU FROMAGE	COLESLAW AU GOUDA	SAISON DES CHEFS	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
SAUTE DE PORC AUX CHAMPIGNONS	BOULETTES D'AGNEAU	STEAK HACHE		PECHE DU JOUR
CŒUR DE BLE BIO	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	PDT SAUTEES ET PETIS POIS		RIZ ET JULIENNE DE LEGUMES
BROWNIE	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	BANANE AU CHOCOLAT		EDAM

lundi 29 avril	mardi 30 avril	mercredi 01 mai	Judi 02 mai	vendredi 03 mai
TARTE AUX MAROILLES	CAROTTES RAPEES		MACEDOINE AU GOUDA	CAROTTES RAPEES A L'EMMENTAL
CARBONNADE FLAMANDE	CARBONNARA	FERIE	SAUTE DE PORC AU CURRY	POISSON PANE
FRITES ET SALADE VERTE	PATES		RIZ BIO ET COURGETTES A LA CREME	PUREE ET PETITS POIS
FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT SAVEUR VANILLE		SABLE RHUBARBE FRAISE	YAOURTS AUX FRUITS

lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	Judi 28 mars	vendredi 29 mars
CEUF MAYONNAISE	COLESLAW	CREPE AU FROMAGE	CAROTTES A L'ORANGE	CHOUX FLEUR SAUCE COCKTAIL
BŒUF CAROTTES	EMINCE DE VOLAILLE SAUCE AIGRE DOUCE	JAMBON BLANC	CORDON BLEU	FILET DE COLIN SAUCE CITRONEE
FRITES ET CAROTTES	RIZ BIO ET BRUNOISE DE LEGUMES	PUREE ET HARICOTS VERTS	PATES ET BROCOLIS	PDT VAPEUR ET FONDUE DE POIREAUX
FRUIT DE SAISON	MIMOLETTE	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT	PECHE AU SIROP

lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	Judi 09 mai	vendredi 10 mai
TARTE CHEVRE ET TOMATE	MELON		ROSETTE ET CONDIMENTS	COURGETTES AU GOUDA
CHIPOLATAS	OMELETTE	FERIE	ROTI DE BŒUF	PECHE DU JOUR
COMPOTE ET PDT VAPEUR	PATES BIO ET RATATOUILLE		PDT RISSOLEES ET SALADE VERTE	RIZ BIO ET EPINARDS A LA CREME
FROMAGE	FRUIT DE SAISON		FLAN CAMEL	CRUMBLE AUX POMMES

lundi 01 avril	mardi 02 avril	mercredi 03 avril	Judi 04 avril	vendredi 05 avril
MACEDOINE DE LEGUMES	VELOUTE A LA TOMATE	FOND D'ARTICHAUD VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES AU BLEU	QUICHE LORRAINE
ESCALOPE DE DINDE FORESTIERE	ROTI DE BŒUF SAUCE AU POIVRE	BURGER DE VEAU SAUCE BRUNE	OMELETTE	PECHE DU JOUR
PATES ET POELEE DE CHAMPIGNONS	FRITES ET SALADE VERTE	BLE BIO ET COURGETTES	PDT VAPEUR ET HARICOTS VERTS	RIZ ET RATATOUILLE
FRUIT DE SAISON	KIRI	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS SAVEUR VANILLE