

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.



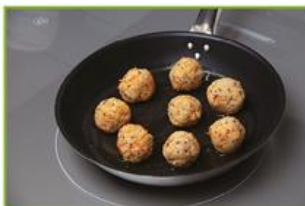
1. Cuire 100 g de quinoa, préalablement rincé, et 100 g de boulgour dans 2 fois leur volume d'eau salée pendant 15 minutes à couvert.



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	Judi 14 mars	vendredi 15 mars
PIZZA CAROTTES RAPEES SALADE DE MAIS 1/2 PAMPLEMOUSSE	CHAMPIGNONS A LA BULGARE BETTERAVES ROUGES AU BLEU AVOCAT AU CITRON POTAGE DE LEGUMES	MACEDOINE DE LEGUMES	CELERI REMOULADE AU GOUDA CHOUX FLEUR MAYONNAISE POIREAUX VINAIGRETTE CAROTTES RAPFFS AU CITRON	SALADE FROMAGERE ŒUF MAYONNAISE SARDINE HARICOTS VERTS A L'ÉCHALOTE
SAUTE DE POULET AU CURRY	OMELETTE PROVENCEALE	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 FROMAGE BLANC SUCRE YAOURT AROMATISE FRUIT DE SAISON	SALADE DE FRUITS FRAIS MIMOLETTE PETITS SUISSE GATEAU MAISON	EDAM	VELOUTE AUX FRUITS FRUIT DE SAISON CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT COMPOTE DE POMMES	FRUIT DE SAISON KIRI LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT SALADE DE FRUITS

lundi 22 avril	mardi 23 avril	mercredi 24 avril	Judi 25 avril	vendredi 26 avril
FERIE	FENOUIL AU BLEU SALADE DE TOMATES SAUCISSON A L'AIL AVOCAT AU CITRON	CONCOMBRES A LA CREME	ŒUF DUR MAYONNAISE	SALADE FROMAGERE POMMES AU CURRY SALADE DE MAIS CAROTTES RAPEES AU GOUDA
	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 FRUITS DE SAISON LIEGEOIS SAVEUR VANILLE FROMAGE	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 CAROTTES RAPEES AU CITRON ENDIVES AU BLEU BETTERAVES A L'EMMENTAL	FRIAND AU FROMAGE ASPERGE VINAIGRETTE LENTILLES VINAIGRETTE HARICOTS VERTS A L'ÉCHALOTE	COLESLAW AU GOUDA	SAISON DES CHEFS	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE COURGETTES AU CURRY CELERI VINAIGRETTE SALADE FROMAGERE
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 FRUIT DE SAISON FRAIDOU FROMAGE BLANC	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	BANANE AU CHOCOLAT		EDAM FLAN SAVEUR CAMEL SALADE DE FRUITS FRAIS PETITS SUISSE NATURE

lundi 29 avril	mardi 30 avril	mercredi 01 mai	Judi 02 mai	vendredi 03 mai
TARTE AUX MAROILLES CONCOMBRE A LA CREME POIREAUX VINAIGRETTE BETTERAVES ROUGES	CAROTTES RAPEES CELERI REMOULADE SALADE DE TOMATES 1/2 PAMPLEMOUSSE	FERIE	MACEDOINE AU GOUDA COURGETTE VINAIGRETTE CHAMPIGNONS A LA GRECQUE HARICOTS VERTS A L'ÉCHALOTE	CAROTTES RAPEES A L'EMMENTAL PECHE AU THON AVOCAT MAYONNAISE CHOUX FLEUR VINAIGRETTE
CARBONNADE FLAMANDE	CARBONNARA		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 GAUFRE PETITS SUISSES AUX FRUITS CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT	CREME DESSERT SAVEUR VANILLE FRUIT DE SAISON SALADE DE FRUITS FRAIS YAOURT NATURE		SABLE RHUBARBE FRAISE FROMAGE FRUIT DE SAISON MOUSSE AU CHOCOLAT	YAOURTS AUX FRUITS BANANE AU CHOCOLAT FROMAGE FRUIT DE SAISON

lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	Judi 28 mars	vendredi 29 mars
ŒUF MAYONNAISE SALADE DE TOMATES MACEDOINE DE LEGUMES POTAGE DUBARRY	COLESLAW PATE DE CAMPAGNE SALADE VERTE AUX CROUTONS SALADE DE RADIS	CREPE AU FROMAGE	CAROTTES A L'ORANGE ENDIVES VINAIGRETTE AVOCAT AU THON 1/2 PAMPLEMOUSSE	CHOUX FLEUR SAUCE COCKTAIL LENTILLES VINAIGRETTE ARTICHAUT VINAIGRETTE TOMATE MIMOSA
BŒUF CAROTTES	EMINCE DE VOLAILLE SAUCE AIGRE DOUCE	JAMBON BLANC	CORDON BLEU	FILET DE COLIN SAUCE CITRONNEE
FRITES ET CAROTTES	RIZ BIO ET BRUNOISE DE LEGUMES MIMOLETTE FROMAGE BLANC AU SPECULOOS FRUIT DE SAISON YAOURT NATURE	PUREE ET HARICOTS VERTS	PATES ET BROCOLIS	PDT VAPEUR ET FONDUE DE POIREAUX
FRUIT DE SAISON GAUFRE PETITS SUISSE SUCRE BANANE CHANTILLY		FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT SALADE DE FRUITS FRAIS COMPOTE DE POMMES TARTE AMANDINE	PECHE AU SIROP CREME DESSERT SAVEUR CAMEL CAMEMBERT COCKTAIL DE FRUITS

lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	Judi 09 mai	vendredi 10 mai
TARTE CHEVRE ET TOMATE CONCOMBRE VINAIGRETTE MACEDOINE DE LEGUMES CŒUR DE PALMIER	MELON CAROTTES A L'ORANGE AVOCAT VINAIGRETTE SALADE D'HARICOTS ROUGES	FERIE	ROSETTE ET CONDIMENTS CHOUX FLEUR MAYONNAISE HARICOTS VERTS VINAIGRETTE 1/2 PAMPLEMOUSSE	COURGETTES AU GOUDA CELERI REMOULADE SALADE DE TOMATES ET CIBOULETTE ARTICHAUT VINAIGRETTE
CHIPOLATAS	OMELETTE		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 PETITS SUISSE AUX FRUITS ROSE DES SABLES FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON YAOURT NATURE SUCRE COCKTAIL DE FRUITS VACHE QUI RIT		FLAN CAMEL PANA COTTA FRUIT DE SAISON COMPOTE	CRUMBLE AUX POMMES FROMAGE BLANC SUCRE SALADE DE FRUITS FRAIS FROMAGE

lundi 01 avril	mardi 02 avril	mercredi 03 avril	Judi 04 avril	vendredi 05 avril
MACEDOINE DE LEGUMES SALADE DE TOMATE CIBOULETTE SALADE DE SURIMI POIREAUX VINAIGRETTE ESCALOPE DE DINDE FORESTIERE	VELOUTE A LA TOMATE CELERI REMOULADE CHOUX FLEUR VINAIGRETTE TABOULE	FOND D'ARTICHAUT VINAIGRETTE	BETTERAVES ROUGES AU BLEU SALADE VERTE AUX CROUTONS MORTADELLE SALADE DE MAIS	QUICHE LORRAINE CONCOMBRES FETA SAUCISSON A L'AIL 1/2 PAMPLEMOUSSE
PATES ET POEELE DE CHAMPIGNONS FRUIT DE SAISON	ROTI DE BŒUF SAUCE AU POIVRE	BURGER DE VEAU SAUCE BRUNE	OMELETTE	PECHE DU JOUR
CREME DESSERT SAVEUR PRALINE COMPOTE DE FRUITS FROMAGE	FRITES ET SALADE VERTE	BLE BIO ET COURGETTES	PDT VAPEUR ET HARICOTS VERTS	RIZ ET RATATOUILLE
	KIRI FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES ECLAIR AU CHOCOLAT SALADE DE FRUITS	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON CAKE A LA BANANE PETITS SUISSES AUX FRUITS PECHE AU SIROP	LIEGEOIS SAVEUR VANILLE FROMAGE FRUIT DE SAISON COCKTAIL DE FRUITS