

## 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.



Légende :



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	mercredi 13 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
CHOU ROUGE AUX POMMES	MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE	SALADE DE MINI PENNES	CAKE A LA CAROTTE (carottes locales) (à portionner)	CELERI RAPE AU FROMAGE BLANC ET ECHALOTE
RAVIOLLINI AU POULET SAUCE CHAMPIGNONS	POISSON MEUNIERE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) ET SAUCE BARBECUE	SAUTE DE PORC (local, VPF) AU CURRY	SAUTE DE POULET (local, VVF) AUX PETITS LEGUMES
KIRI	POMMES DE TERRE VAPEUR CIBOULETTE	PUREE DE CELERI	HARICOTS BEURRE	RIZ CREOLE BIO
LIEGEOIS CHOCOLAT	SAINTE-NECTAIRE (à portionner)	COULOMMIERS (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE	BUCHETTE DE LAIT FRAICHE (locale) (à portionner)
	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT CARAMEL	COMPOTE DE POMMES POIRES	FRUIT DE SAISON

lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
CAROTTES RAPEES (locales) AU VINAIGRE DE FRAMBOISE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PERSILLEE	PAMPLEMOUSSE ET SUCRE	CHOU BLANC (local) AU CURRY	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE
SAUCISSE A LA TOME DES ARDENNES (locales)	FILET DE POULET SAUCE VACHE QUI RIT	SPAGHETTI AU SAUMON	BOULETTE DE BŒUF (VBF) A LA NAPOLITAINE	FILET DE HOKI PANE
HARICOTS BLANCS TOMATES	GRATIN DE CHOUX-FLEUR ET POMMES DE TERRE (pommes de terre locales)	ET FROMAGE RAPE	SEMOULE BIO	CAROTTES VICHY
CAMEMBERT (à portionner)	CHANTENEIGE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	GOUDA	FROMY
YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	CREME DESSERT VANILLE	ANNIVERSAIRE DU MOIS : CAKE AU CITRON (à portionner)

lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
SALADE DE POMMES DE TERRE A L'ECHALOTE	CELEI RAPE REMOULADE	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	SALADE DE PERLES AU SURIMI
EMINCE DE PORC (local, VPF) A LA TOMATE	DOS DE COLIN SAUCE ANETH	PAVE DE JAMBON (VPF) AU JUS	HACHIS PARMENTIER (VBF)	CORDON BLEU DE VOLAILLE
RATATOUILLE	RIZ AUX PETITS LEGUMES	COQUILLETES		COURGETTES PERSILLEES
EMMENTAL	BRIE EN POINTE (à portionner)	PETIT LOUIS A TARTINER	YAOURT NATURE SUCRE	CARRE FONDU
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AROMATISE	MOUSSE AU CHOCOLAT	COMPOTE POMMES-BANANES	FRUIT DE SAISON BIO

lundi 01 avril	mardi 02 avril	mercredi 03 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
CELERI RAPE SAUCE AU BOURSIN	MACEDOINE DE LEGUMES SAUCE COCKTAIL	SALADE DE BLE AUX PETITS LEGUMES	TARTE AUX FROMAGES (à portionner)	CAROTTES RAPEES (locales) VINAIGRETTE
FILET DE LIEU SAUCE BASILIC	AIGUILLETES DE POULET A LA MOUTARDE DE REIMS	FILET DE MERLU AUX POIVRONS	SAUTE DE VEAU AU MIEL ET A L'ORANGE (miel local)	SAUCISSE FUMEE
GRATIN DE CHOU ROMANESCO ET POMMES DE TERRE	POMMES RISSOLEES ET KETCHUP	HARICOTS PLATS	PETITS POIS CAROTTES	LENTILLONS BIO (locaux)
PETIT MOULE	FROMAGE BLANC SUCRE	GOUDA	CROC'LAIT	MUNSTER (à portionner) (régional)
FLAN NAPPEE CARAMEL	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES FRAISES	DESSERT DE PÂQUES (A et FC)	VELOUTE FRUIX

Lundi 22 avril	Mardi 23 avril	Mercredi 24 avril	Jeudi 25 avril	Vendredi 26 avril
FERIE	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE BALSAMIQUE	DES DE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	RADIS ET BEURRE
	STEAK HACHE (VBF) SAUCE A L'OIGNON	SAUTE DE PORC (VPF, local) AUX OLIVES VERTES	FILET DE HOKI SAUCE DIEPPOISE	GOULASH DE BŒUF (local, VBF) A LA HONGROISE
	PATES AUX ŒUFS (régionales)	JARDINIERE DE LEGUMES	RIZ BIO PILAF	JEUNES CAROTTES
	BUCHETTE DE LAIT MELANGE (à portionner)	CHANTAILLOU	CANTAL (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE
	FROMAGE BLANC AUX FRUITS	GATEAU DE SEMOULE	FRUIT DE SAISON	ANNIVERSAIRE DU MOIS : MOELLEUX AU CHOCOLAT (à portionner)

Lundi 29 avril	Mardi 30 avril	Mercredi 1er mai	Jeudi 2 mai	Vendredi 3 mai
SALADE COLESLAW	SALADE D'HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE	FERIE	NEMS AU POULET	TOMATES VINAIGRETTE BALSAMIQUE
TORTELLONI AUX 3 FROMAGES	FILET DE POISSON PANE		RÔTI DE PORC (VPF) A LA PROVENCE	ESTOUFFADE DE VOLAILLE (VVF) SAUCE SUPRÊME
CARRE FONDU	POMMES SAUTEES ET STICK DE MAYONNAISE		DUO DE COURGETTES A L'AIL	GRATIN DE BROCOLI ET POMMES DE TERRE
CREME DESSERT VANILLE	MIMOLETTE (à portionner)		YAOURT NATURE SUCRE	BUCHETTE DE LAIT FRAICHE (locale) (à portionner)
	FRUIT DE SAISON BIO		COMPOTE POMMES ABRICOTS	FRUIT DE SAISON

Lundi 6 mai	Mardi 7 mai	Mercredi 8 mai	Jeudi 9 mai	Vendredi 10 mai
CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE A L'ORANGE	SALADE ICEBERG AU SURIMI	FERIE	CONCOMBRE A LA MENTHE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
BOULETTE D'AGNEAU SAUCE ORIENTALE	FILET DE POULET AU LAIT DE COCO ET CURRY		CHILI CON CARNE (VBF) ET	POISSON MEUNIERE
SEMOULE BIO	PUREE DE CHOUX FLEURS (dont pdt)		RIZ CREOLE	PETITS POIS
GOUDA	PETIT MOULE NATURE		CAMEMBERT (à portionner)	VACHE QUI RIT
MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON		CREME DESSERT CARAMEL	ECLAIR VANILLE

"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."