

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 SAINTE COLOMBE A ARMENTIERES

Légende :



POISSON FRAIS



PRODUIT REGIONAL



RECETTE DE LA CHRONIQUE DU MOIS



EVENEMENT / REPAS A THEME

lundi 11 mars	mardi 12 mars	Jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
SALADE COLESLAW	POTAGE DE LEGUMES CREMEUX	CELERI REMOULADE	MACEDOINE DE LEGUMES
PECHE DU JOUR	PAVE DE POULET A LA CREME	ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE	OMELETTE PROVENCALE
CHOU FLEUR A LA BECHAMEL ET BLE SAFRANE	FLAN DE POTIRON ET GRATIN DAUPHINOIS	CŒUR DE BLE ET BROCOLIS A LA BECHAMEL	GRATIN DE COQUILLETES ET CAROTTES VICHY
FLAN NAPPE AU CAMEL	PANIER DE FRUITS DE SAISON	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	PANIER DE FRUITS DE SAISON

lundi 22 avril	mardi 23 avril	Jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
FERIE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE	CELERI RAPE REMOULADE
	CARBONARA	KEFTA DE BŒUF A LA TOMATE	POULET ROTI
	TORTI AU FROMAGE	RATATOUILLE ET SEMOULE	POMMES SAUTEES ET SALADE VERTE
	PANIER DE FRUITS DE SAISON	PETITS SUISSES AUX FRUITS	DESSERT DE Pâques

lundi 18 mars	mardi 19 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
SALADE COMPOSEE	PATE DE CAMPAGNE	CAROTTES RAPEES AUX AGRUMES	REPAS "LA SAISON DES CHEFS"
FILET DE POISSON A LA BORDELAISE	BOLOGNAISE	GOULASH DE BŒUF	
PARMENIER DE MILLET ET SON CRUMBLE	HARICOTS VERTS ET COQUILLETES	PUREE DE POMMES DE TERRE ET PIPERADE DE LEGUMES	
YAOURT LOCAL	COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP	ECLAIR AU CHOCOLAT	

lundi 29 avril	mardi 30 avril	Jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
QUICHE AU FROMAGE	VELOUTE DE LEGUMES	SALADE D'ENDIVES AUX POMMES	MACEDOINE DE LEGUMES
PECHE DU JOUR	BOLOGNAISE	CHIPOLATAS AUX HERBES	BŒUF EN DAUBE
PETITS POIS ET GRATIN DAUPHINOIS	MACARONI AU FROMAGE ET CAROTTES A L'ETUVEE	PUREE GRATINEE ET HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE	RIZ PILAF ET COURGETTES A LA BECHAMEL
PANIER DE FRUITS DE SAISON	CREME DESSERT A LA VANILLE	YAOURT AROMATISE	SABLE FRAISE ET RHUBARBE

lundi 25 mars	mardi 26 mars	Jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
BETTERAVES ROUGES MIMOSA	SALADE DE LENTILLES A L'ECHALOTE	POTAGE DE LEGUMES	CAKE AU JAMBON ET EMMENTAL
PECHE DU JOUR	ESCALOPE DE VOLAILLE SAUCE A L'INDIENNE	NORMANDIN DE VEAU SAUCE BRUNE	SAUTE DE PORC A L'ANCIENNE
GRATIN DE CHOU FLEUR ET DE POMMES DE TERRE	SEMOULE AUX RAISINS ET CAROTTES VICHY	POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE	FONDUE DE POIREAUX ET MINI PENNE AU FROMAGE
PANIER DE FRUITS DE SAISON	COMPOTE DE FRUITS	FROMAGE BLANC A CUSTOMISER	PANIER DE FRUITS DE SAISON

lundi 06 mai	mardi 07 mai	Jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
PIZZA AU FROMAGE MAISON	SARDINES A LA TOMATE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	POTAGE DE LEGUMES A LA VACHE QUI RIT
FILET DE COLIN A LA CREME DE CERFEUIL	KEFTA D'AGNEAU	SAUTE DE BŒUF AUX POIVRONS	AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA PARISIENNE
POELEE DE LEGUMES ET POMMES DE TERRE PERSILLEES	SEMOULE ET RATATOUILLE	TORTI AU FROMAGE ET HARICOTS PLATS D'Espagne	POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE
PANIER DE FRUITS DE SAISON	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	CHOU A LA VANILLE	PANIER DE FRUITS DE SAISON

lundi 01 avril	mardi 02 avril	Jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
SALADE PRINTANIERE	BETTERAVES ROUGES A LA FETA	SALADE COLESLAW	CONCOMBRES A LA BULGARE
PAUPIETTE DE SAUMON SAUCE CREME	CORDON BLEU	PALETTE DE PORC AUX EPICES	BŒUF AUX CAROTTES
BASQUAISE DE LEGUMES ET RIZ CREOLE	BROCOLIS ET PATES PAPILLONS AU FROMAGE	PUREE DE POMMES DE TERRE ET PUREE DE CELERI	SEMOULE ET PIPERADE
ECLAIR AU CHOCOLAT	PANIER DE FRUITS DE SAISON	YAOURT LOCAL	TARTE AUX POMMES

