

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	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
CONCOMBRES A LA CREME	<u>REPAS BIO</u>	TERRINE DE CAMPAGNE	VEAU AUX OLIVES
BOULES DE BŒUF SAUCE TOMATE	SAUTE DE DINDE	FILET DE COLIN SAUCE CREVETTES	DUO DE PUREES
RIZ	POMMES DE TERRE ET HARICOTS VERTS	QUINOA	FROMAGE
FROMAGE	CAMEMBERT	COURGETTES A LA BECHAMEL	POMME AU FOUR
YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	A LA CANNELLE

lundi 22 avril	mardi 23 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
FERIE	VELOUTE D'ASPERGES	<u>REPAS BIO</u>	GRATIN DE POISSON
	SAUTE DE VOLAILLE	MACEDOINE DE LEGUMES	AUX PETITS LEGUMES
	AU LAIT DE COCO ET PAPRIKA	LASAGNES A LA BOLOGNAISE	POMMES DE TERRE PERSILLEES
	RIZ PILAF	SALADE	FROMAGE
	NID DE PÂQUES	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON

lundi 18 mars	mardi 19 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
ROTI DE BŒUF SAUCE AU THYM	MACEDOINE DE LEGUMES	<u>REPAS BIO</u>	ESCALOPE DE POULET
CŒUR DE BLE	CHIPOLATAS	VELOUTE DE POIREAUX	SAUCE ESTRAGON
A LA TOMATE	LENTILLES CUISINEES	OMELETTE NATURE	RIZ PILAF ET POEELE FORESTIERE
FROMAGE	CAROTTES AU JUS	FRITES - SALADE	FROMAGE
FRUIT DE SAISON	TARTE AU FLAN MAISON	YAOURT NATURE	FRUIT DE SAISON

lundi 29 avril	mardi 30 avril	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
PAMPLEMOUSSE AU SUCRE	<u>REPAS BIO</u>	TAJINE D'AGNEAU	CAROTTES RAPEES
STEAK HACHE SAUCE BERRICHONNE	VELOUTE DE LEGUMES	SEMOULE	NUGGETS DE POISSON
POMMES FONDANTES	HAUT DE CUISSE DE POULET	ET SES LEGUMES	SAUCE TARTARE
HARICOTS BEURRE	FRITES - SALADE VERTE	FROMAGE	RIZ ET EPINARDS
CREME DESSERT VANILLE	EMMENTAL	SALADE DE FRUITS	PETITS SUISSES

lundi 25 mars	mardi 26 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
<u>REPAS BIO</u>	AIGUILLETES DE POULET SAUCE AU BASILIC	HACHIS PARMENTIER	FRIAND AU FROMAGE
BETTERAVES ROUGES	PENNE	SALADE VERTE	FILET DE LIEU SAUCE NORMANDE
SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE	RATATOUILLE	FROMAGE	RIZ SAFRANE
GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE	FROMAGE	TARTE AUX POMMES	JULIENNE DE LEGUMES
FROMAGE BLANC	FRUIT DE SAISON	MAISON	FRUIT DE SAISON

lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
<u>REPAS BIO</u>	JUS DE POMMES	RADIS BEURRE	QUICHE LORRAINE
GRATIN DE POMMES DE TERRE	DE L'AVESNOIS	SAUTE DE BŒUF	FILET DE LIEU SAUCE CREME
AUX DES DE VOLAILLE	CASSOULET	PRINTANIER	POMMES PERSILLEES
FROMAGE	ET SA GARNITURE	GRATIN DAUPHINOIS	TIAN DE LEGUMES
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS ROUGES	CARROT' CAKE MAISON	FRUIT DE SAISON

lundi 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
CELERI A LA MIMOLETTE	<u>REPAS BIO</u>	SALADE FROMAGERE	PAELLA
OMELETTE AUX FINES HERBES	CONCOMBRES VINAIGRETTE	ESCALOPE DE DINDE	DE
POMMES VAPEUR	BŒUF CAROTTES	SAUCE NORMANDE	LA MER
BROCOLIS A LA BECHAMEL	PATES	FRITES FRAÎCHES PETITS POIS AUX OIGNONS	FROMAGE
ECLAIR AU CHOCOLAT	CREME DESSERT VANILLE	YAOURT AROMATISE	FRUIT DE SAISON



**Vos repas sont cuisinés
chaque jour par votre chef API
Benoît, et son équipe !**