

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 25 février au 5 avril 2019

RESTAURANT SCOLAIRE DE CUCQ

Légende :



PRODUITS DE SAISON



lundi 25 février	mardi 26 février	Jeudi 28 février	vendredi 01 mars
Chipolatas	Céleri aux pommes	Friand au fromage	Velouté de carottes
Semoule	Sauté de bœuf au Paprika	Aiguillette de colin	Hachis parmentier
Ratatouille	Frites	À la fondue de Poireaux	Salade mêlée
Saint Morêt	Haricots verts	Riz	Tarte aux pommes
Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Salade de fruits	

lundi 25 mars	mardi 26 mars	Jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
Paupiette de veau Forestière	Salade fromagère	Céleri rémoulade	Pâté de campagne et Cornichons
Tagliatelles aux Champignons	Paëlla de la mer	Rôti de porc	Poulet rôti
Vache qui rit		Pommes de terre	Pommes de terre sautées
Salade de fruits	Mousse au chocolat	Et haricots verts	Petits pois Carottes
		Yaourt aromatisé	Fruit de saison

lundi 04 mars	mardi 05 mars	Jeudi 07 mars	vendredi 08 mars
Salade verte au surimi	Carottes râpées	Crêpe au fromage	Macédoine de légumes
Spaghettis à la Carbonara	Sauté de dinde au curry Semoule Julienne de légumes	Poisson pané	Rôti de bœuf
Fromage râpé	 Gaufre	Riz	Pommes de terre Sautées à l'ail
Corbeille de fruits		Épinards à la béchamel	Salade
		Salade de fruits à la Grenadine	Crème dessert au Caramel

lundi 01 avril	mardi 02 avril	Jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
Salade coleslaw	Concombres au boursin		Repas chti
Steak haché Sauce ketchup	Aiguillettes de volaille À la moutarde	Couscous	Flamiche aux poireaux
Coquillettes	Riz		Carbonade flamande
Fromage râpé	Blettes en gratin	Brie	Frites / Endives braisées
Compote de pommes	Flan à la vanille	Salade de fruits	Tarte au sucre

lundi 11 mars	mardi 12 mars	Jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
Saucisse de Toulouse	Tomates à la mozzarella	Concombres bulgares	Potage de légumes
Purée	Poisson meunière Citronné	Sauté de veau marengo	Poulet rôti aux herbes
Compote	Riz	Et ses légumes	Frites
Tartare nature	Fondue de poireaux	Tortis	Salade
Fruit de saison	Éclair au chocolat	Compote	Fromage blanc aromatisé

lundi 18 mars	mardi 19 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
Carottes râpées au gouda	Betteraves rouges fromagères	Quiche lorraine	Tomates en vinaigrette
Boul'boeuf à la Napolitaine	Jambon chaud Sauce brune	Rondo à la tomate	Pot au feu
Spaghettis	Pommes de terre boulangères	Semoule	Et ses légumes
Donut au sucre	Choux rouge	Julienne de légumes	Riz
	Fruit de saison	Yaourt nature sucré	Liégeois au chocolat

VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------