

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
CHIPOLATAS PUREE DE CAROTTES A LA CREME GOUDA FRUIT DE SAISON	TOMATE AU MAÏS ESCALOPE DE VOLAILLE AU CURRY POMMES FONDANTES HARICOTS BEURRE YAOURT NATURE SUCRE	CELERI A LA MIMOLETTE SAUTE DE BŒUF AUX OIGNONS COQUILLETES AUX CHAMPIGNONS LIEGEOIS VANILLE	ROSETTE ET SES CONDIMENTS FILET DE POISSON MEUNIÈRE RIZ BRUNOISE DE LEGUMES FRUIT DE SAISON

lundi 18 mars	mardi 19 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
ESCALOPE DE PORC A LA MOUTARDE POMMES VAPEUR LENTILLES CUISINES KIRI FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPEES MIJOTE DE VEAU AUX POIREAUX CŒUR DE BLE MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	MACEDOINE DE LEGUMES CHEESEBURGER FRITES FRAÎCHES SALADE YAOURT AROMATISE	CROISSANT AU FROMAGE MAISON PARMENTIER DE MILLET AUX LEGUMES ET SON CRUMBLE ANANAS AU SIROP

lundi 25 mars	mardi 26 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
CONCOMBRES A LA CIBOULETTE COURGETTE FARCIE SAUCE TOMATE SEMOULE BEIGNET AU CHOCOLAT	POTAGE CRECY SAUTE D'AGNEAU MARENGO POMMES RISSOLEES CHOU ROMANESCO FRUIT DE SAISON	BETTERAVES MIMOSA CORDON BLEU MACARONI SALADE YAOURT AUX FRUITS MIXES	OMELETTE AUX FINES HERBES PUREE DE LEGUMES VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON

lundi 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
ŒUF MAYONNAISE BŒUF AUX CAROTTES POMMES SAUTEES FRUIT DE SAISON	JUS D'ORANGES PAUPIETTE DE VOLAILLE RISOTTO CREMEUX AUX CHAMPIGNONS EMMENTAL	VELOUTE DE POIREAUX FILET DE COLIN SAUCE AU CITRON POMMES VAPEUR BROCOLIS A L'AIL GÂTEAU AUX POMMES MAISON	ESCALOPE DE PORC AU THYM TORTI DE LEGUMES EDAM FRUIT DE SAISON

lundi 22 avril	mardi 23 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
FERIE	HACHIS PARMENTIER SALADE CAMEMBERT MELI MELO DE FRUITS	TARTE AU SAUMON BOULETTE DE BOULGOUR QUINOA ET POIS CHICHES GRATIN DE LEGUMES FRUIT DE SAISON	TOMATE A LA FETA PAVE DE LIEU AU BEURRE BLANC RIZ PILAF COURGETTES POËLEES CREME AU CAMEL

lundi 29 avril	mardi 30 avril	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
CELERI REMOULADE QUENELLES DE VOLAILLE SAUCE SUPRÊME POMMES NOISETTES SALADE VERTE PÊCHES AU SIROP	SALADE PIEMONTAISE MIJOTE DE BŒUF A LA PROVENCALE SEMOULE PETITS SUISSES FRUITES	CAROTTES RÂPEES CERVELAS OBERNOIS PUREE SAINT GERMAIN CLAFOUTIS AUX GRIOTTES	ŒUF AU PAPRIKA BLANQUETTE DE LA MER PENNE JULIENNE DE LEGUMES CREME DESSERT

lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
MELON RÔTI DE DINDE AUX OLIVES CŒUR DE BLE AUX LEGUMES FROMAGE BLANC A LA CASSONADE	GOULASCH A LA HONGROISE FARFALLES TOMATES A LA PROVENCALE BABYBEL FRUIT DE SAISON	POTAGE DUBARRY SAUTE DE VEAU A LA CREME RIZ SAFRANE HARICOTS VERTS TARTE AU CHOCOLAT	JUS DE POMMES POISSON PANE SAUCE AÏOLI PUREE DE CAROTTES SABLE FRAISES RHUBARBE



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