

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
SALADE AU THON	CELERI VINAIGRETTE	TOMATES VINAIGRETTE	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS
CHIPOLATAS	SAUTE DE POULET A L'AIL	SAUTE DE BŒUF MIROTON	DOS DE COLIN SAUCE AURORE
OU SAUTE DE BŒUF AUX CAROTTES	OU STEAK HACHE SAUCE POIVRE	OU NORMANDIN DE VEAU	OU AIGUILLETES DE VOLAILLE A L'ANCIENNE
TORTI AU FROMAGE	FRITES FRAÎCHES	RIZ CREOLE	POMMES VAPEUR
CAROTTES AU JUS	PETITS POIS	HARICOTS VERTS	CHOU-FLEUR GRATINE
ANANAS FRAIS	YAOURT AROMATISE	ENTREMETS CHOCOLAT	BANANE

lundi 22 avril	mardi 23 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
FERIE	ROSETTE ET CORNICHONS	VELOUTE D'ASPERGES	TOMATE MIMOSA
	RÔTI DE DINDE SAUCE CHIVRY	LASAGNES BOLOGNAISE	FILET DE LIEU SAUCE AUX CHAMPIGNONS
	OU OMELETTE AUX LARDONS	SALADE	OU SAUCISSE DE VOLAILLE
	FRITES FRAÎCHES	EMMENTAL	RIZ PILAF
	TIAN DE LEGUMES	ORANGE	RATATOUILLE
	PÊCHE AU SIROP		MOUSSE A LA NOIX DE COCO

lundi 18 mars	mardi 19 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
SARDINES A LA TOMATE	CAROTTES RÂPEES	BETTERAVES MIMOSA	QUICHE LORRAINE
ESCALOPE DE PORC A LA MOUTARDE	BLANQUETTE DE VEAU	CARBONADE FLAMANDE	FILET DE LIEU AUX PETITS LEGUMES
OU CORDON BLEU	OU NOISETTES DE BŒUF	OU PALETTE A LA DIABLE	OU POULET BASQUAISE
PUREE	FRITES FRAÎCHES	COQUILLETES	RIZ PILAF
FLAN DE COURGETTES	HARICOTS BEURRE	BROCOLIS	JULIENNE DE LEGUMES
KIWI	MOUSSE AU CAFE	YAOURT NATURE SUCRE	POIRE AU SIROP

lundi 29 avril	mardi 30 avril	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
TABOULE DE VOLAILLE	SALADE FROMAGERE	SALADE DE CŒURS DE PALMIER	ŒUF DUR AU THON
HACHIS PARENTIER	STEAK HACHE SAUCE POIVRE	COUSCOUS AU POULET	DOS DE COLIN A LA PROVENCALE
OU RÔTI DE PORC	OU GIGOT D'AGNEAU	ET MERGUEZ	OU PAUPIETTE DE VEAU
PUREE	FRITES FRAÎCHES	SEMOULE	GRATIN DAUPHINOIS
SALADE	FLAGEOLETS	LEGUMES COUSCOUS	EPINARDS A LA CREME
COCKTAIL DE FRUITS	CREME AU CAMEL	ANANAS	PETITS SUISSES AUX FRUITS

lundi 25 mars	mardi 26 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
CONCOMBRES BULGARES	POTAGE PROVENCAL	POIREAUX VINAIGRETTE	MORTADELLE ET SES CORNICHONS
BOLOGNAISE	SAUTE D'AGNEAU	RÔTI DE DINDE AU MAROILLES	OMELETTE AUX HERBES
OU FOIE DE BŒUF	OU STEAK HACHE	OU PAUPIETTE DE VEAU	OU SAUMONNETTE AU CITRON
PENNE	FRITES FRAÎCHES	POMMES DE TERRE AU BEURRE	RIZ CREOLE
CHOUX DE BRUXELLES	SALSIFIS A LA CREME	SALADE	BRUNOISE DE LEGUMES
TARTE NORMANDE	POIRE	FROMAGE BLANC SUCRE	MIMOLETTE
			COCKTAIL DE FRUITS

lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
BETTERAVES A L'ECHALOTE	PÂTE EN CROÛTE	POTAGE AUX POIREAUX	SALADE DE TOMATES SAUCE RAVIGOTE
ESCALOPE DE DINDE	BŒUF AUX OIGNONS	POITRINE DE VEAU FARCIE	GRATIN DE POISSON
OU SAUTE DE PORC AUX PRUNEAUX	OU NORMANDIN DE VEAU	OU AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA CREME	OU ESCALOPE DE PORC GRILLEE
COQUILLETES	FRITES FRAÎCHES	POMMES BOULANGERES	RIZ SAFRANE
CŒUR DE CELERI BRAISE	HARICOTS VERTS	CÔTES DE BLETTES BECHAMEL	CHOU-FLEUR GRATINE
LIEGEOIS CHOCOLAT	SALADE D'AGRUMES	PARIS BREST	CREME AU SPECULOOS

lundi 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
ŒUF DUR MAYONNAISE	CAROTTES RÂPEES AUX RAISINS	POTAGE DE LEGUMES	POMELOS AU SUCRE
TOMATE FARCIE	BŒUF BOURGUIGNON	RÔTI DE PORC SAUCE AU CURRY	FILET DE HOKI SAUCE AUX MOULES
OU ESCALOPE DE DINDE SAUCE BONNE FEMME	OU SAUCISSE DE TOULOUSE	OU COLOMBO DE VOLAILLE	OU JAMBON GRILLE
FARFALLE	FRITES FRAÎCHES	PUREE AU LAIT	POMMES VAPEUR
HARICOTS BEURRE	PETITS POIS CAROTTES	RATATOUILLE	HARICOTS VERTS
POMME	MOUSSE AU CHOCOLAT	TARTE AU FLAN	EDAM
			KIWI



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

Retrouvez dans votre restaurant, en plus du menu du jour, un buffet d'entrées (crudités, charcuteries, entrées chaudes...) et de desserts (yaourts variés, pâtisseries, corbeille de fruits, ...)

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du chef de cuisine.