

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 PAREMENTIER | 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.