

## 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.



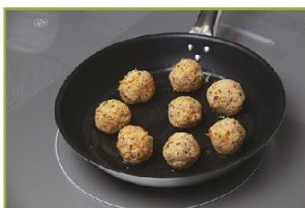
1. Cuire 100 g de quinoa, préalablement rincé, et 100 g de boulgour dans 2 fois leur volume d'eau salée pendant 15 minutes à couvert.



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.



## Légende :

Nos plats sont susceptibles de contenir  
des substances ou dérivés pouvant  
entraîner des allergies ou intolérances.



Recette  
cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit

## Entrée avec viande

Lundi 25 Février	Mardi 26 Février	Mercredi 27 Février	Jeudi 28 Février	Vendredi 1 Mars
Potage dubarry	Céleri rémoulade	Salade milanaise	Salade vinaigrette	Velouté de courgettes au fromage fondu
Bolognaise	Mijoté de dinde aux champignons Choux de Bruxelles	Parmentier de poisson	Chipolatas grillées Jeunes carottes Gratin dauphinois	Dos de colin crustacés
Spaghettis	Pommes de terre rissolées			Riz créole
Yaourt nature sucré	Camembert	Liégeois vanille	Fruit de saison	Gâteau au chocolat

Lundi 18 Mars	Mardi 19 Mars	Mercredi 20 Mars	Jeudi 21 Mars	Vendredi 22 Mars
Velouté de légumes	Taboulé à la menthe	Potage printanier	Salade d'endives vinaigrette	Friand fromage
Rôti de porc à la moutarde Macaronis Emmental râpé	Haché de veau forestière Pommes de terre country Haricots beurre	Aiguillette de poulet charcutière Purée de potiron	Lasagne bolognaise	Marmite de colin citron/ciboulette Carottes vichy Riz créole
Compote de pommes biscuitée	Pointe de brie	Yaourt	Liégeois vanille	Fruit de saison

Lundi 4 Mars	Mardi 5 Mars	Mercredi 6 Mars	Jeudi 7 Mars	Vendredi 8 Mars
Carottes râpées vinaigrette	Soupe de tomates vermicelles	Salade de haricots beurre vinaigrette	Velouté d'endives	Salade de perles de pâtes napolitaine
Crêpinette de porc Coquillettes Emmental râpé	Filet de poisson pané sauce béarnaise Petits pois aux oignons Pommes de terre vapeur	Emincé de poulet à la hongroise Riz pilaf	Rôti de boeuf bercy Chou-fleur Pommes de terre noisettes	Pizza méridionale (sauce tomate, brunoise provençale "aubergine, courgette, champignons, mozzarella) Salade iceberg vinaigrette
Fruit de saison	Ile flottante	Pointe de brie	Petit moulé	Flan nappé caramel

Lundi 25 Mars	Mardi 26 Mars	Mercredi 27 Mars	Jeudi 28 Mars	Vendredi 29 Mars
Velouté cultivateur	Carottes râpées au gouda vinaigrette	Crêpe au fromage	Batavia vinaigrette	Soupe de potiron
Poulet à la provençale Torsades	Sauté de boeuf aux herbes Lentilles cuisinées Pommes de terre rissolées	Rôti de porc forestier Riz pilaf	Hachis parmentier	Filet de poisson pané Epinards à la vache qui rit Pommes de terre persillées
Carré fondu	Fruit de saison	Compote de fruits	Yaourt nature sucré	Tarte au sucre

Lundi 11 Mars	Mardi 12 Mars	Mercredi 13 Mars	Jeudi 14 Mars	Vendredi 15 Mars
Soupe de potiron	Salade coleslaw	Betteraves vinaigrette	Laitue vinaigrette	Soupe paysanne
Fricadelle de boeuf à la tomate Semoule	Fricassée de poulet au curcuma Haricots verts Pommes de terre persillées	Sauté de boeuf aux champignons Torsades Emmental râpé	Saucisse de Strasbourg sauce ketchup Frites	Filet de hoki gratiné Riz aux petits légumes
Mousse au chocolat	Edam à la coupe	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Gâteau des Iles

Lundi 1 Avril	Mardi 2 Avril	Mercredi 3 Avril	Jeudi 4 Avril	Vendredi 5 Avril
Carottes râpées vinaigrette	Velouté dubarry	Céleri à la mimolette	Velouté de légumes	REPAS SAVOYARD Salade aux croûtons
Sauté de porc barbecue Purée de légumes	Paupiette de veau marengo Coquillettes Emmental râpé	Merguez à l'orientale Légumes couscous Semoule	Waterzoï de colin Riz créole	Croziflette (crozet/allumettes de volaille/crème/fromage)
Flan à la vanille	Fruit de saison	Fruit de saison	Gouda à la coupe	Gâteau aux fruits rouges