

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 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril	lundi 29 avril	mardi 30 avril	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
TABOULÉ	RADIS SAUCE FROMAGE BLANC CIBOULETTE	COLESLAW	BETTERAVES VINAIGRETTE AUX POMMES	COURGETTES RÂPÉES VINAIGRE BALSAMIQUE	SALADE VERTE	CRÊPE AU FROMAGE	TOMATES EN SALADE
FILET DE POISSON PANÉ ET SON CITRON	POULET RÔTI	TORTELLINIS SAUCE CRÈME	SAUTÉ DE PORC AU BASILIC	ESCALOPE DE VOLAILLE AU THYM	HACHIS PARMENIER DE CANARD	PÉPITES DORÉES DE POISSON AU CITRON	SAUCISSE DE TOULOUSE
HARICOTS VERTS	POMMES VAPEUR	PETIT MOULÉ	PETITS POIS	GRATIN DE SALSIFIS	CRÈME ANGLAISE	HARICOTS VERTS	FLAGEOLETS
YAOURT	GOUDA	FRUIT DE SAISON	BUCHETTE DE CHÈVRE	BRIE	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE 	PETIT SUISSE NATURE	TOMME BLANCHE
FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE FRUIT		FLAN CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON		POIRE AU CASSIS	FRUIT DE SAISON

SAUTÉ DE DINDE AU BASILIC

SAUCISSE DE VOLAILLE

lundi 22 avril	mardi 23 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril	lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
LUNDI DE PÂQUES 	PAMPLEMOUSSE	BRISURE DE CHOU FLEUR VINAIGRETTE	SALADE PRINTANIÈRE	CONCOMBRES EN SALADE	SALADE DE BETTERAVES ET MAÏS	SALADE DE CAROTTES AUX GRAINES DE COURGES	MORTADELLE ET CONDIMENTS
	RAVIOLIS	DOS DE COLIN SAUCE CHORON	ÉCHINE DE PORC AU JUS	RÔTI DE PORC SAUCE BARBECUE	SAUTÉ DE BŒUF À LA FLAMANDE	CORDON BLEU	PENNES AUX FRUITS DE MER
	CRÈME DE FROMAGE	HARICOTS BEURRE	PURÉE DE LÉGUMES PRINTANIERS	POTATOES	PETITS POIS CAROTTES	COURGETTES À LA VACHE QUI RIT	EMMENTAL RÂPÉ
	FRUIT DE SAISON	YAOURT NATURE	CAMEMBERT	EDAM	FROMAGE DE LAISTELLE	BUCHETTE DE CHÈVRE	FRUIT DE SAISON
		DESSERT DE PÂQUES	FROMAGE BLANC AUX COPEAUX DE CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CRÈME VANILLE	CLAFOUTIS	

RÔTI DE DINDE AU JUS

**RÔTI DE DINDE SAUCE
BARBECUE**

PÂTÉ DE VOLAILLE

Sur cette période nous vous proposons différentes vinaigrettes pour les entrées: À l'huile d'olive, au bleu, au jus d'orange, au vinaigre de cidre, au vinaigre balsamique et à la ciboulette.