

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
ŒUF DUR A LA MAYONNAISE GRATIN DE PÂTES AU JAMBON OU CARBONADE FLAMANDE COQUILLETTES AUX PETITS LEGUMES FRUIT DE SAISON	SALADE COMPOSEE SAUTE D'AGNEAU AUX OLIVES OU MERGUEZ SEMOULE LEGUMES DE COUSCOUS BEIGNET AU CHOCOLAT	POTAGE DUBARRY CHEESEBURGER OU JAMBON BLANC POTATOES SALADE FROMAGE BLANC SUCRE	FILET DE COLIN SAUCE COCKTAIL OU AIGUILLETES DE POULET BASQUAISE RIZ PILAF POËLEE DE CHAMPIGNONS CAMEMBERT ANANAS EN MORCEAUX

lundi 22 avril	mardi 23 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
SALADE D'ENDIVES ESCALOPE MILANAISE ET SON COULIS DE TOMATE OU SAUCE CARBONARA FUSILLI FROMAGE RÂPE POMME	SAUTE DE BŒUF AU MIEL OU BOULES D'AGNEAU SEMOULE LEGUMES DU TAJINE MIMOLETTE MOSAÏQUE DE FRUITS	VELOUTE DE LEGUMES HACHIS PARMENTIER OU JAMBON AUX HERBES PUREE SCAROLE YAOURT AROMATISE	SALADE FROMAGERE WATERZOÏ DE POISSON OU QUICHE LORRAINE EBLY BRUNOISE DE LEGUMES AUX OIGNONS TARTE AU FLAN

lundi 18 mars	mardi 19 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
CELERI AUX RAISINS LASAGNES MAISON OU ESCALOPE VIENNOISE TORTI SALADE VERTE PETITS SUISSES AROMATISES	FEUILLETE AU FROMAGE RÔTI DE PORC ORLOFF OU PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE POMMES VAPEUR HARICOTS BLANC TOMATES BANANE	VELOUTE DE CAROTTES AU LAIT DE COCO BŒUF MARENGO OU FEUILLETE HOT DOG POMMES RISSOLEES BATAVIA CLAFOUTIS AUX CERISES	POISSON PANE SAUCE TARTARE OU FILET DE DINDE AU PAPRIKA CŒUR DE BLE A LA PAYSANNE VACHE QUI RIT COMPOTE DE FRUITS

lundi 29 avril	mardi 30 avril	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
DUO DE CRUDITES AU CURRY ESCALOPE DE POULET A LA CREME OU TARTIFLETTE ET SALADE POMMES BOULANGERES HARICOTS BEURRE YAOURT AUX FRUITS	VELOUTE PROVENÇAL BŒUF A L'ORANGE OU FEUILLETE DE SAUMON RIZ CREOLE POIREAUX A LA CREME COOKIES	SALADE DE RADIS CORDON BLEU OU BOUCHEE DE JAMBON FARFALLE AUX DES DE COURGETTES PETITS SUISSES CHOCOLATES	BEIGNETS DE CALAMARS SAUCE MAYONNAISE CHIPOLATAS GRILLEE POMMES RÔSTI DUO DE CAROTTES EMMENTAL FRUIT DE SAISON

lundi 25 mars	mardi 26 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
CAROTTES RÂPEES AU GOUDA PALETTE A LA DIABLE OU OMELETTE AU FROMAGE PUREE PETITS POIS A LA FRANÇAISE LIEGEOIS VANILLE	COUSCOUS DE BOULES D'AGNEAU OU BROCHETTE DE DINDE SEMOULE RATATOUILLE RONDELE AIL ET FINES HERBES COCKTAIL FLORIDA	CŒURS DE PALMIER VINAIGRETTE AIGUILLETES DE POULET RÔTI OU STEAK HACHE SAUCE POIVRE POMMES SAUTEES SALADE D'ENDIVES YAOURT AROMATISE	VELOUTE DE COURGETTES MEDAILLON DE MERLU A L'OSEILLE OU TOMATE FARCIES SAUCE AUX POIVRONS RIZ CREOLE CHOU-FLEUR GRATINE BROWNIES

lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
RAÏTA DE CONCOMBRES RAVIOLI OU POULET SAUCE MAROILLES MINI PENNE ENDIVES BRAISEES COUPE FRAISES-KIWIS	CROISSON DUBARRY RÔTI DE PORC SAUCE AUX CLEMENTINES MERGUEZ SEMOULE PIPERADE FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES	CREME VICHYSOISE (POIREAUX-CELERI POMMES DE TERRE) SAUTE DE BŒUF MIROTON CERVELAS OBERNOIS POMMES RISSOLEES SALADE COMPOTE DE POMMES	BROCHETTE DE POISSON ET SON CITRON OU CHILI CON CARNE RIZ FONDUE DE FENOUIL PORT SALUT NID D'ABEILLE

lundi 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
BETTERAVES AUX POMMES BOEUF AUX CAROTTES OU FEUILLETE AU CHEVRE PENNE SAMOS	CRÊPE AU FROMAGE ESCALOPE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS OU SAUCISSE KNACK LENTILLES A L'ALSACIENNE POIRE AU CHOCOLAT	ROULADE DE VOLAILLE ET CONDIMENTS RÔTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE OU NORMANDIN DE VEAU POMMES DE TERRE AU CURCUMA POËLEE STRASBOURGEOISE FRUIT DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES FILET DE POISSON MEUNIERE OU PAËLLA DE POULET RIZ AU PAPRIKA CAROTTES AU JUS CHOUQUETTES



**Vos repas sont cuisinés
chaque jour par vos chefs API
Valérie et Fatima et leur 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.