

## 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.





**Produit  
cuisiné**



**Produit  
local**



**Viande  
française**



**Produit  
BIO**

lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	Jeudi 14 mars	vendredi 15 mars	lundi 08 avril	mardi 09 avril	mercredi 10 avril	Jeudi 11 avril	vendredi 12 avril
Salade de pommes de terre au basilic  <b>Steak haché sauce provençale</b> S/v : Boulettes végétales Petit pois Chantailou Fruit de saison	<b>Radis et beurre</b>  Sauté de dinde sauce curcuma S/v : Hoki sauce citron Pâtes Mimolette Compote pomme abricot	<b>Salade verte aux dés de fromage</b>  Pizza tomate fromage Carré de ligueil Ananas au sirop	<b>Carottes râpées vinaigrette au miel</b>  Escalope de volaille au jus S/v : Omelette + ketchup Frites / Pommes noisette Crème anglaise <b>Gâteau aux pommes</b>	Médaille de surimi mayonnaise  <b>Merguez</b> S/v : colin sauce aneth Ratatouille et PdT Suisse sucré Fruit de saison	<b>Courgettes râpées à la menthe</b>  Nuggets de poulet + ketchup S/v : Nuggets végétarienne Purée de PdT et de carottes Vache qui rit Mousse citron	<b>Taboulé</b>  <b>Merguez</b> S/v : pané fromager Carottes persillées Montcadi croûte noire Cocktail de fruit au sirop	<b>Pamplemousse + sucre</b>  Carbonara* S/porc : bolognaise au thon Pâtes Tomme blanche Compote pomme	<b>Salade verte au maïs</b>  Tartiflette* S/p : Tartiflette au fromage Yaourt sucré Fruit de saison	Tomates vinaigrette  Beaufilet de hoki meunière + ketchup Rosti de PdT Camembert Brownie
lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars	lundi 15 avril	mardi 16 avril	mercredi 17 avril	Jeudi 18 avril	vendredi 19 avril
<b>Céleri au fromage blanc</b> <b>Sauté de porc* sauce moutarde</b> S/p : émincé de volaille S/v : Hoki sauce tomate Flageolets et carottes Vache qui rit Crème dessert vanille	<b>Potage de légumes</b>  Pavé fromager Brocolis et pommes de terre Camembert Kiwi	<b>Crêpe au fromage</b>  Waterzoï de poisson Purée de légumes Petit moulé nature Banane	<b>REPAS AMERICAIN Pumpkin Soup</b>  <b>Cheeseburger (A assembler sur place)</b> Poisson pané + ketchup Potatoes Fromage blanc sucré <b>Gâteau au chocolat aux noix</b>	<b>Salade verte mimosa</b>  Lasagne de saumon Yaourt nature de la ferme de Viltain + sucre Pomme	<b>Choux rouge vinaigrette</b>  Filet de poulet sauce paprika S/v : Merlu sauce champignon Pommes vapeur Saint Paulin Poire	<b>Salade d'endive vinaigrette</b>  Allumettes de dinde à la reine S/v : poisson à la reine Riz Emmental râpé Kiwi	Sardine et beurre  Omelette Ratatouille et PdT Petit moulé nature Smoothie pâtissier à la pêche	<b>Repas de Pâques Œuf dur mayonnaise</b>  Boulettes d'agneau au thym S/v : boulettes végétales Pommes dauphines Suisse sucré Pâtisserie de Pâques	Concombre vinaigrette  Poisson pané + citron Pâtes Tomme noire Crème dessert chocolat
lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	Jeudi 28 mars	vendredi 29 mars	lundi 22 avril	mardi 23 avril	mercredi 24 avril	Jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
<b>Salade mexicaine</b>  <b>Sauté de bœuf sauce brune</b> S/v : omelette Ratatouille et pommes de terre Vache qui rit Mousse au chocolat au lait	<b>Carottes râpées vinaigrette à l'huile d'olive</b>  Rôti de dinde sauce mornay S/v : colin sauce crème Mini farfalles Carré de ligueil Fruit de saison	<b>Bettraves vinaigrette</b>  Poisson gratiné au fromage Lentilles Petit moulé ail et fines herbes Ananas	<b>Salade verte vinaigrette</b>  <b>Hachis parmentier</b> S/v : hachis végétarien Gouda Flan nappé au caramel	<b>Potage de légumes</b>  Poisson pané + citron Choux fleur béchamel Suisse aromatisé Gâteau Basque	FERIE	<b>Choux blanc vinaigrette</b>  Marmite de la mer Pommes vapeur Yaourt sucré Fruit de saison	Saucisson sec* et cornichon S/porc : médaillon de surimi mayonnaise <b>Steak haché au jus</b> S/v : filet de colin sauce tomate Haricots vert Carré ligueil Rocher coco	Concombre vinaigrette  Wings de poulet S/v : poisson gratiné au fromage Tortis Mimolette Beignet de pomme	<b>Salade verte mimosa</b>  Beignet de calamar + ketchup Courgettes et pommes de terre Suisse sucré Banane
lundi 01 avril	mardi 02 avril	mercredi 03 avril	Jeudi 04 avril	vendredi 05 avril	lundi 29 avril	mardi 30 avril	mercredi 01 mai	Jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
<b>Bettraves vinaigrette</b>  Paupiette de veau sauce caramel S/v : merlu sce champignons Blé pilaff Chantailou Fruit de saison	<b>Potage de légumes</b>  <b>Haut de cuisse au jus</b> Emincé de volaille (mater) S/v : poisson pané + citron Petit pois au bouillon Tomme grise Orange	<b>Médaille de surimi mayonnaise</b>  <b>Boulettes au bœuf sauce tomate</b> S/v : boulette végétarienne Semoule Saint paulin Ile flottante	<b>Choux rouge aux pommes</b>  Crousty de poulet + ketchup S/v : colin sauce citron Épinards béchamel Carré fondu Clafoutis ananas	<b>Salade coleslaw</b>  Gratin de coquillettes au thon Suisse aux fruits Fruit de saison	Feuilleté au fromage  Poisson meunière et citron Haricots vert Yaourt sucré Pomme	<b>Choux fleurs sauce cocktail</b>  <b>Chipolatas* grillées</b> S/p : Merguez S/v : pané fromager Jeunes carottes Gouda Liégeois chocolat	FERIE	<b>Salade verte farandole</b>  <b>Bolognaise de bœuf</b> S/v : bolognaise thon Pâtes Yaourt aromatisé Eclair au chocolat	Œuf dur mayonnaise  Brandade de poisson Petit moulé Ananas

Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.