

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).

Restaurant scolaire de Rosières en Santerre

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	mercredi 13 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars		lundi 22 avril	mardi 23 avril	mercredi 24 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
Cœurs de palmier mayonnaise	Carottes râpées	Pâté de campagne	Concombres persillés	Salade de lentilles			Artichaut au thon	Carottes râpées vinaigrette	Céleri rémoulade	Poireaux à l'échalote
Steak haché	Rôti de porc	Escalope de volaille	Boules d'agneau	Pavé de saumon			Chili con carne	Burger de veau	Omelette au fromage	Colin à l'aneth
Farfalle	Haricots verts	Flageolets / carottes	Semoule	Epinards à la crème/ P.vapeur		FERIE	Riz	Riz	Frites	Duo de haricots/p. de terre
Camembert	Yaourt nature	Chanteneige	Edam	Saint Paulin			Leerdamer	Carré de l'Est	Petit moulé	Saint Albray
Yaourt aromatisé	Tarte aux pommes	Orange	Entremet pistache	Pomme			Banane	Fromage blanc	Pomme	Dessert de Pâques

lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars		lundi 29 avril	mardi 30 avril	mercredi 01 mai	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai
Endives aux noix	Betteraves rouges à l'ail	Salade composée	Saucisson sec	Taboulé		Radis beurre	Friand au fromage		Salade de tomates	Courgettes râpées vinaigrette
Jambon braisé	Pilons de poulet	Lasagnes	Bœuf provençal	Merlu		Emincé de volaille	Bœuf bourguignon		Lasagnes bolognaise	Paëlla
Potatoes	Gratin de pommes de terre, poireaux	(plat complet)	Carottes/ Riz	Choux de Bruxelles/pommes de		Pâtes / ratatouille	Chou romanesco / frites	FERIE	(plat complet)	Riz
Tomme grise	Coulommiers	Chèvre	Vache qui rit	Rondelé		Chèvre	Camembert		Yaourt nature	Carré frais
Fromage blanc / gâteau au millet	Kiwi	Mousse aux fruits	Compote d'abricot	Banane		Kiwi	Pomelos		Compote de poire	Yaourt aromatisé

Cette semaine, dégustons un repas Libanais

lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars		lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai
Chou blanc aux pommes	Rillettes de thon	Terrine de poisson	Salade fatouch (paysanne)	Salade de quinoa		Duo de fleurettes	Salade de pâtes		Tomates mozzarella	Salade coleslaw
Saucisse fumée	Carbonade flamande	Omelette	Boulettes de bœuf à la libanaise	Filet de hoki		Sauté de porc	Poulet rôti		Saumon à l'oseille	Hamburger
Semoule	Frites	Pâtes / courgettes	Semoule/légumes tajine	Brunoise de légumes/riz		Pâtes	Légumes couscous / semoule	FERIE	Julienne de légumes / riz	Frites
Kiri	Edam	Cantadou	Fromage	Yaourt		Bleu	Emmental		Saint Paulin	Sundae
Velouté fruit	Clémentine	Orange	Flan à la fleur d'oranger	Beignet au chocolat		Entrmet au chocolat	Ananas		Brownie	

lundi 01 avril	mardi 02 avril	mercredi 03 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
Salade coleslaw	Pois chiche	Pomelos	Asperges vinaigrette	Œuf dur mayonnaise
Cordon bleu	Sauté de porc	Aiguillettes de poulet	Bourguignon	Poisson meunière au citron
Pois carottes	Salsifis/semoule	Endives braisées/pommes de	Tortis	Navets glacés/ P.vapeur
Tomme blanche	Emmental	Brie	Bleu	Mimolette
Petit filou	Banane	Riz au lait	Flan nappé	Kiwi