

TRUCS & ASTUCES SUR LES LÉGUMINEUSES



INTÉRÊTS NUTRITIONNELS :

- Riches en glucides complexes (amidon). Ce sont des féculents;
- Riches en fibres, elles facilitent la satiété et le transit intestinal;
- Riches en minéraux (calcium, fer, potassium,...) et en vitamines du groupe B;
- Riches en protéines végétales et acides aminés essentiels. Associées aux légumes verts et céréales, elles sont un substitut à la viande.



CONSOMMATION :

Les légumineuses sont de moins en moins présentes dans notre alimentation. Elles sont pourtant faciles à cuisiner !

Zoom sur :

- Les lentilles : Pas de trempage à effectuer. 25 minutes de cuisson dans une casserole avec 3 fois leur volume en eau et c'est prêt.
 - Les pois chiches : Ils sont à tremper une nuit dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau puis cuits durant 20-25 minutes.
- Pensez également aux légumineuses en conserve, plus faciles à utiliser.



LES PLUS COURANTS :

- Les lentilles, haricots blancs, coco, rouges, mogettes, qu'on cultive en France.
- Les pois chiches, fèves, graines de soja,... utilisés couramment dans la cuisine asiatique et indienne.
- Le pois cassé: il s'agit de petits pois frais séchés. Le petit pois, lui, n'est pas une légumineuse mais un légume vert.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Couscous de légumes et pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes : 1 oignon, 250g de carottes, 250g de panais, 250g de citrouille, 250g de céleri rave, 150g de pois chiches en boîte, 2 cuillères à café de concentré de tomates, 200g de semoule moyenne, 2 cuillères à café de curcuma, sel, poivre, huile d'olive, 500 ml de bouillon de légumes reconstitué.



1. Laver, éplucher les légumes et les couper en morceaux. Émincer l'oignon.



2. Dans une casserole, mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire revenir les oignons et les carottes. Ajouter les autres légumes. Ajouter le curcuma puis mouiller avec le bouillon et le concentré de tomates. Laisser cuire à couvert 35 minutes, puis ajouter les pois chiches.



3. Prolonger la cuisson 10 minutes après avoir rectifié l'assaisonnement (épices, sel et poivre). Faire chauffer de l'eau avec une cuillère à café d'huile d'olive, une fois à ébullition, verser sur la semoule et la laisser gonfler.



JANVIER-FÉVRIER 2018

Soyons Complices à table !

ÉDITO

Vous avez dit protéines végétales ?

Les protéines végétales (dont les légumineuses) reviennent en force dans nos assiettes !

Redécouvrons les lentilles, les pois chiches ou les haricots blancs; des aliments très intéressants d'un point de vue nutritionnel. Ils contiennent des protéines végétales et ce sont elles qui composent nos tissus, transportent notre oxygène et améliorent notre immunité...

Les protéines proviennent principalement des viandes, poissons, œufs et produits laitiers, mais on peut aussi, grâce à une bonne association de légumes secs, céréales et légumes verts, varier les plaisirs alimentaires en conservant un apport protéique de qualité.

Consommer des légumineuses régulièrement, donne l'opportunité de découvrir des nouvelles recettes tendances qui jouent sur les couleurs et les saveurs !

Salutations gourmandes,

Le Pôle Nutrition



TOUTES nos viandes bovines et porcines sont françaises



Recette cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit



BIO

Entrée avec viande

Lundi 8 janvier	Mardi 9 janvier	Mercredi 10 janvier	Jeudi 11 janvier	Vendredi 12 janvier
Soupe de tomate à la fêta	Carottes râpées vinaigrette/ Céleri rémoulade/ Médailillon de surimi mayonnaise	Taboulé/ Salade du pacifique	Betteraves rouges	Velouté de potiron
Fricassée de poulet aux champignons Subst:fricassée de poisson Riz pilaf	Chipolatas Subst:omelette Haricots verts aux oignons Pommes de terre rissolées	Paupiette de veau au paprika Subst:moelleux nature Purée de légumes	Égrené de boeuf Subst:bolognaise de soja Coquillettes Emmental râpé	Filet de colin poêlé Bâtonnière de légumes et pommes de terre à la crème
Compote de fruits/ Salade de fruits au sirop/ Compote fruits de la passion	Crème chocolat/ Flan nappé caramel/ Fromage blanc sucré	Yaourt aromatisé/ Petit suisse sucré	Choix fruits de saison Pain	Galette des rois
Lundi 15 janvier	Mardi 16 janvier	Mercredi 17 janvier	Jeudi 18 janvier	Vendredi 19 janvier
Velouté de brocolis	Céleri rémoulade/ Demi pomelos et sucre	Macédoine de légumes/ Betteraves rouges	Salade vinaigrette	Flamiche picarde (poireaux, lardons porc)/ Crêpe au fromage
Sauté de porc aux légumes d'hiver (sauce brune navets carottes) Subst:quenelle de brochet Pommes de terre persillées	Bouchée de volaille à la provençale Subst:crousti fromage Torsades Emmental râpé	Mijoté de poulet à la Normandie Subst:omelette Riz	Sauté de bœuf Subst:brandade de poisson Purée au lait	Nugget's de poisson Ratatouille Semoule
Maasdam/Bûchette de chèvre/Petit fruité	Yaourt nature sucré/ Mousse au chocolat/ Duo de crèmes	Salade de fruits au sirop/ Compote de coing	Yaourt vanille Pain	Choix fruits de saison
Lundi 22 janvier	Mardi 23 janvier	Mercredi 24 janvier	Jeudi 25 janvier	Vendredi 26 janvier
Salade coleslaw/ Salade d'endives	Potage cultivateur	Salade de haricots beurre vinaigrette/ Poireaux vinaigrette	Salade Poitou-Charentes/ Céleri mayonnaise/ Taboulé au fromage	Salade Poitou-Charentes/ Céleri mayonnaise/ Taboulé au fromage
Paupiette de veau chasseur Subst:moelleux nature Mini penne régate Emmental râpé	Rôti de dinde soubise Subst:ballotine de poisson Haricots verts Pommes de terre barbecue	Spaghetti Façon carbonara Subst:marmite de poisson Emmental râpé	Sauté de porc Subst:boulette de soja Lingots du Nord Pommes de terre	Filet de colin crustacés Riz aux petits légumes
Brassé aux fruits/ Frutly sucré/ Flan chocolat	Fromage fondu/ Cantadou/ Gruyère	Choix fruits de saison	Camembert Choix fruits de saison Pain	Brownies/ Tarte au sucre/ Eclair chocolat
Lundi 29 janvier	Mardi 30 janvier	Mercredi 31 janvier	Jeudi 1 février	Vendredi 2 février
Salade de betteraves râpées/Carottes râpées à l'orange/ Médailillon de surimi	Crème Dubarry	Crêpe au fromage/ Crêpe champignons	Céleri rave	CHANDELEUR Salade milanaise/ Salade guérandaise/ Pêche au thon
Gratin de pommes de terre lorrain à l'ancienne Subst:gratin pdt légumes au fromage	Bœuf mode Subst:quenelle de poisson Macaronis Emmental râpé	Émincé de poulet à la crème Subst:filet de poisson Poêlée de légumes Pommes de terre country	Sauté de porc Subst:omelette Riz créole	Filet de poisson pané Épinards à la béchamel Pommes de terre ciboulette
Choix de fruits de saison	Flan nappé caramel/ Yaourt aromatisé/ Semoule au lait	Fromage blanc sucré/ Liégeois chocolat	Emmental Pain	Crêpe au chocolat

Lundi 5 février	Mardi 6 février	Mercredi 7 février	Jeudi 8 février	Vendredi 9 février
Soupe à l'oignon	Salade fromagère/ Carottes râpées vinaigrette/ Demi avocat	Salade d'endives/ Betteraves râpées	Salade de chou-fleur	Céleri mayonnaise/ Salade marine
Aiguillettes de poulet barbecue Subst:fallafel de fèves Torsades Emmental râpé	Crêpinette de porc Subst:brandade de poisson Purée de potiron	Jambon blanc Subst:nugget's de poisson Frites Mayonnaise	Chili con carne Subst:chili de soja Riz	Dos de lieu et piperade Pommes de terre vapeur
Yaourt aromatisé/ Crème dessert pistache/ Ile flottante	Choix fruits de saison	Crème dessert vanille/ Liégeois caramel	Edam Pain	Gâteau fromage blanc-coco-ananas/ Flan pâtissier/ Gaufre poudrée
Lundi 12 février	Mardi 13 février	Mercredi 14 février	Jeudi 15 février	Vendredi 16 février
Velouté de poireaux	Carottes râpées vinaigrette/ Salade flamande/ Eufs durs mayonnaise	Soupe paysanne	Chou blanc rémoulade	Pizza provençale/ Friand fromage
Palette de porc sauce tartare Subst:nugget's de blé Petits pois Pommes de terre noisettes	Bœuf à la napolitaine Subst:omelette Coquillettes Emmental râpé	Omelette sauce basquaise Ratatouille Céréales gourmandes	Émincé de poulet Subst:blanquette de poisson Riz pilaf	Filet de poisson pané Duo de chou fleur et pommes de terre à la crème
Kiri/Samos/ Camembert	Compote de pommes/ Compote de poires/ Ananas au sirop	Yaourt aux fruits/ Frutly sucré	Yaourt vanille Pain	Choix fruits de saison
Lundi 19 février	Mardi 20 février	Mercredi 21 février	Jeudi 22 février	Vendredi 23 février
Macédoine de légumes/ Betteraves rouges/ Salade toscane	Céleri à la mimolette/ Salade d'endives emmental	Salade de perles de pâtes napolitaine/ Salade de riz	Repas carnaval Salade arlequin (carottes, maïs, haricots rouges, soja, edam)	Potage maraîcher
Haché de veau marengo Subst:galette de soja Riz	Sauté de porc aux herbes Subst:ballotine de poisson Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Pizza maison Subst:croustade de poisson Salade	Gratin de penne multicolore (jambon de dinde, tomates, oignons, champignons, poivron) Subst:gratin de penne légumes fromages	Filet de colin gratiné Jardinière de légumes
Yaourt nature sucré/ Crème praliné/ Mousse aux fruits	Choix fruits de saison	Choix fruits de saison	Mini beignet au sucre	Gouda/ Coulommiers/ Chanteneige