

## 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.

# Menus du 04 Mars au 12 Avril 2019

## DANS VOTRE RESTAURANT SCOLAIRE

Légende :



	LUNDI	MARDI CARNIVAL DE RIO	JEUDI	VENDREDI
MARS 2019 DU 04 AU 08	PATE DE CAMPAGNE SAUTE DE BŒUF POMMES DE TERRE SAUTEES EMMENTAL POMME	SALADE BRESILIENNE MOQUECA DE POISSON RIZ PETIT SUISSE BIO BEIGNET	ŒUF DUR COUSCOUS POULET MERGUEZ SEMOULE EDAM BIO FLAN VANILLE	SALADE COLESLAW FILET DE POISSON MEUNIERE HARICOTS VERTS BIO CAMEMBERT GATEAU AU CHOCOLAT MAISON
DU 11 AU 15	MACEDOINE EMINCE DE PORC AU CURRY GRATIN DE BROCOLIS FAISSELLE AREILLADOU CREME DE MARRONS	PATE CROUTE BOULETTES SAUCE PROVENCALE EBLY KIRI COMPOTE BIO	SALADE DE RIZ ROTI DE DINDE SCE CHASSEUR CHOU FLEUR YAOURT BRASSE BIO FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LEGUME AU CUMIN GRRATIN DE FRUITS DE MER ET COQUILLETES COULOMMIERS MOUSSE AU CHOCOLAT
DU 18 AU 22	SALADE DE PEPINETTES SAUTE DE DINDE AUX OLIVES FLAN DE LEGUMES AU CURRY YAOURT AREILLADOU BIO FRUIT DE SAISON	ROSETTE HACHIS PARMENTIER BRIE CHOCOSTICK	SALADE VERTE ET MAÏS QUENELLES DE ST JEAN CREME ET TOMATES HARICOTS BEURRE TOMME NOIRE LIEGEOIS VANILLE	SURIMI MAYONNAISE FILET DE COLIN AU BEURRE BLANC RIZ PETIT SUISSE BIO FRUIT DE SAISON
DU 25 AU 29	BETTERAVES RAPEES SAUTE DE POULET ROSTI DE LEGUMES CARRE FRAIS BIO ECLAIR AU CHOCOLAT	PIZZA AU FROMAGE SAUCISSE LENTILLES YAOURT BRASSE BIO FRUIT DE SAISON	VELOUTE DE COURGETTES RAVIOLI ST JEAN SAUCE AUX CHAMPIGNONS FROMAGE BLANC FRUIT DE SAISON	SALADE DE POMME DE TERRE DOS DE LIEU A L'ANETH CAROTTES PERSILLEES TOMME DE SAVOIE ILE FLOTTANTE

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
AVRIL 2019 DU 01 AU 05	JAMBONETTE CORDON BLEU PUREE DE POTIRON YAOURT BIO FRUIT DE SAISON	SALADE MELEE POULET BASQUAISE RIZ GOUDA P'TIT FILOU	CAKE AUX OLIVES PATES BIO BOLOGNAISE FROMAGE BLANC COMPOTE	MACEDOINE POISSON MEUNIERE DUO DE COURGETTES VACHE QUI RIT MOELLEUX AUX POMMES
DU 08 AU 12	SALADE DE HARICOTS ET MAÏS SAUTE DE BŒUF MARENGO POMMES DE TERRE PERSILLEES PETIT LEONCEL BIO FRUIT DE SAISON	QUICHE QUENELLES A LA BISQUE HARICOTS VERTS BIO YAOURT A BOIRE ANANAS AU SIROP	SALADE DE LENTILLES VIENNOISE DE DINDE CAROTTES PERSILLEES PETIT SUISSE BIO MUFFIN	SALADE VERTE, RADIS & CROUTONS DOS DE COLIN AU PISTOU PATES CHANTENEIGE COMPOTE BIO



Sous réserve des approvisionnements, notamment pour certains fruits.  
Nos menus sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.

### INFOS PRODUITS:

Toutes nos viandes sont françaises. Les viandes et charcuteries locales proviennent de GINEYS - LAC D'ISSARLES (07) La volaille locale de Royal Bernard à GRANE (26)  
TOUS NOS FRUITS DE SAISON (sauf banane, agrumes) SONT DE LA REGION.  
Les produits Areilladou proviennent de la LAITERIE CARRIER A VALS LES BAINS (07), et les produits LEONCEL du Gaec de la Grange à LEONCEL (26), le yaourt fermier de ST FELICIEN (07).  
Les pommes de terre fraîches sont de PATIFOL A LEMPS (07). Les quenelles, soufflés et raviolis sont de SAINT JEAN - ROMANS (26). Les pâtisseries salées de VOREPPE (38).  
Les compotes locales et bio viennent de CHARLES ET ALICE A ALLEX (26) ou RHODACOOOP SARRAS (26).  
De nombreux produits locaux et bio proviennent d'AGRICOURT (Eurre 26), AGROBIODROME (Loriot 26) ET D'ARDECHE ET DE SAISON (Privas 07)