

## 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 FEVRIER 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

lundi 08 Janvier	mardi 09 Janvier	mercredi 10 janvier	Jeudi 11 Janvier	EPIPHANIE
Salade de pois chiches	Céleri rémoulade <b>BIO</b>	Chou blanc mayonnaise	Potage d'hiver	Saucisson ail /cornichons
Filet de Hoki et brunoise	Bœuf égréné <b>BIO</b> à la bolognaise	Rôti de Veau au jus	Tortellini carne	Omelette nature fraîche
Haricots verts en persillade	Coquillettes <b>BIO</b>	Frites au four/ketchup	mimolette	Carottes cuisinées
Suisse fruité	Brie <b>BIO</b>	Vache qui rit	Fruit de saison <b>BIO</b>	Yaourt vanille <b>BIO</b>
fruit de saison <b>BIO</b>	Compote de pomme <b>BIO</b>	fruit de saison <b>BIO</b>		galette des rois

lundi 29 Janvier	mardi 30 Janvier	mercredi 31 janvier	Jeudi 01 février	REPAS BRETON
Salade de pommes de terre ciboulette	Salade verte aux croûtons	Tarte au fromage du chef	Carottes <b>BIO</b> en vinaigrette	Andouille
Filet de Colin sauce provençale	Sauté de dinde façon chasseur	Rôti de veau au jus	Raviolis tofu basilic <b>BIO</b>	poisson à l'armoricaine
Petits pois	Semoule <b>BIO</b>	Brocolis en béchamel	Yaourt vanille <b>BIO</b>	Pommes vapeur
Coulommiers <b>BIO</b>	Emmental à la coupe	Yaourt sucré <b>BIO</b> au lait entier	fruit de saison <b>BIO</b>	Petit moulé paysan breton
Fruit de saison	Nappé au chocolat	Pruneaux au sirop		Crêpe sucrée <b>BIO</b>

lundi 15 Janvier	mardi 16 Janvier	mercredi 17 janvier	Jeudi 18 Janvier	vendredi 19 Janvier
Salade verte aux croûtons	Salade de maïs	Friand au fromage	Carottes <b>BIO</b> râpées	Potage de légumes <b>BIO</b>
Rôti de porc sauce moutarde	Pépites de colin aux 3 céréales	Ragout de Bœuf local au paprika	Gougeon de poulet croustillant	quenelles <b>BIO</b> sauce tomate
Lentilles à la sauce tomate	Epinards en béchamel	Brocolis	petits pois	Riz <b>BIO</b>
Carré de l'est <b>BIO</b>	Yaourt aromatisé	brie <b>BIO</b>	Crème Anglaise	Gouda <b>BIO</b>
mousse chocolat	fruit de saison <b>BIO</b>	pêche sirop	Cake au aux fruits	Fruit de saison <b>BIO</b>

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	Jeudi 08 février	vendredi 09 février
Salade composée	Betterave vinaigrette <b>BIO</b>	Chou rouge aux pommes	Potage de potimaron	pâté de campagne
Saucisse grillée	Omelette nature <b>BIO</b>	Cuisse de poulet Rôtie au thym	Garniture Carbonara	Rosbeef au jus
Haricots blancs	Semoule <b>BIO</b> + sauce tomate	Frite au four /ketchup	Coquillettes	gratin de julienne
Vache qui rit	Yaourt vanille <b>BIO</b>	Edam <b>BIO</b>	Yaourt sucré au lait entier <b>BIO</b>	Camembert <b>BIO</b>
Compote <b>BIO</b>	Fruit de saison <b>BIO</b>	Crème dessert au caramel	fruit de saison	Roulé du chef à la confiture

lundi 22 Janvier	mardi 23 Janvier	mercredi 24 Janvier	Jeudi 25 Janvier	vendredi 26 Janvier
Radis beurre	Beignet de chou fleur	Pomolos rosé au sucre	Potage au potiron	Betterave <b>BIO</b> en vinaigrette
Filet de hoki aux petits légumes	Filet de poulet rôti à la crème	Rôti de Bœuf et son jus	Saucisse grillée aux herbes	Omelette fraîche <b>BIO</b>
Boulogour <b>BIO</b>	Jardinière de légumes au curcuma	Pommes rissolées persillées	Haricots blancs à la tomate	Chou fleur <b>BIO</b>
Emmental	Rondelé nature au sel de camargue	Bûchette mi-chèvre	Fromage blanc sucré	Yaourt vanillé <b>BIO</b>
Crème dessert praliné	fruit de saison <b>BIO</b>	Compote de pommes <b>BIO</b>	fruit de saison <b>BIO</b>	Crêpe au sucre <b>BIO</b>

lundi 12 février	MARDI GRAS	mercredi 14 février	Jeudi 15 février	NOUVEL AN CHINOIS
Salade de Maïs composée	Salade verte aux croûtons	Céleri rémoulade	potage aux légumes <b>BIO</b>	salade asiatique
Filet de colin sauce curry	Calamars à la Romaine	Bœuf en daube	Raviolis <b>BIO</b> ricotta épinards	nems
Jeunes carottes	Epinards en béchamel	poêlée de légumes	Yaourt sucré <b>BIO</b> au lait entier	Riz cantonnais sans porc
Yaourt aux fruits mixés	Gouda <b>BIO</b>	Brie <b>BIO</b>	fruit de saison <b>BIO</b>	emmental <b>BIO</b>
fruit de saison <b>BIO</b>	beignet au chocolat	Gaufre liégeoise		Ananas frais

" nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances".