

## 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 !

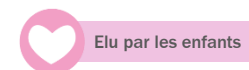
Pour changer des sempiternels pâtes, riz et pommes de terre, diversifiez votre alimentation avec des féculents plus originaux. Vous connaissez peut-être déjà le quinoa, le boulgour, l'épeautre et le sarrasin ; alors vous apprécierez aussi d'autres céréales complètes moins connues comme l'amarante, le millet, le kamut et le sorgho. Simples 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 11 mars au 10 mai 2019

## VILLEVEYRAC

Légende :



lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	Jeudi 14 mars	vendredi 15 mars
Salade de pommes de terre *	<b>Batavia aux croustons</b>	<b>Céleri sauce cocktail*</b>	<b>Carottes râpées BIO*</b>	Œuf mimosa*
Filet de poulet sauce aux épices *	<b>Merguez grillées aveyronnaise</b>	Sauté de veau sauce provençale*	<b>Quenelles BIO sauce tomate*</b>	Filet de poisson meunière
Petits pois mitonnés *	Purée de pommes de terre *	Boullgour au jus*	<b>Coquillettes BIO *</b>	Epinards en gratin*
Yaourt BIO vanille	<b>Brie BIO*</b>	Tome noire à la coupe*	<b>Emmental BIO</b>	Yaourt sucré BIO
Fruit de saison	Nappé caramel	<b>Compote de pommes BIO</b>	Fruit de saison BIO	Tarte à la noix de coco *

lundi 08 avril	mardi 09 avril	mercredi 10 avril	Jeudi 11 avril	vendredi 12 avril
Salami *	<b>Tomate en vinaigrette*</b>	<b>Friand au fromage*</b>	<b>Salade verte et ses croûtons</b>	<b>Crudité BIO de saison*</b>
Brandade de poisson*	Rôti de dinde à la moutarde*	Steak haché au jus	Garniture carbonara*	<b>Croque tofu emmental BIO</b>
Suisse fruité	<b>Semoule BIO</b>	Brocolis en béchamel*	Coquillettes*	<b>Carottes BIO*</b>
Fruit de saison BIO	<b>Rondelé au sel de camargue</b>	Tomme blanche*	Saint paulin en portion	Yaourt BIO vanille
	Crème dessert caramel	Fruit de saison BIO	<b>Compote de fruits BIO</b>	Crêpe au sucre BIO

lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	Jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
<b>Chou blanc mayonnaise*</b>	Salade de maïs*	Pizza au fromage*	<b>Crudités Bio de saison</b>	<b>Betteraves BIO vinaigrette*</b>
Rôti de dinde au jus*	Filet de poisson pané	Cuisse de poulet rôti*	<b>Sauté de porc au curry*</b>	<b>Raviolini ricotta épinards BIO *</b>
Haricots blancs à la tomate*	Chou fleur en béchamel*	Poêlée de légumes au curcuma*	Haricots beurre*	Gouda BIO
<b>Camembert BIO*</b>	Yaourt sucré BIO	<b>Coulommiers BIO*</b>	<b>Crème anglaise</b>	Fruit de saison BIO
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Cocktail de fruits	Cake au chocolat*	

lundi 15 avril	mardi 16 avril	mercredi 17 avril	Jeudi 18 avril	vendredi 19 avril
Salade de Lentilles*	<b>Beignet de chou fleur</b>	Concombre en vinaigrette*	<b>Crudité BIO*</b>	Œuf mimosa*
Filet de poulet au paprika*	<b>Saucisse grillée *</b>	<b>Sauté de Bœuf au romarin*</b>	<b>Omelette fraîche BIO</b>	Calamars romaine
Poêlée de légumes*	Petits pois très fins*	Pommes sautées*	<b>Coquillettes BIO sauce curry*</b>	<b>Riz BIO sauce tomate*</b>
Fromage blanc fruité	<b>Emmental BIO</b>	<b>Camembert BIO*</b>	<b>Carré de ligeuil BIO</b>	<b>Crème anglaise</b>
Fruit de saison BIO	Flan vanille	Compote de fruits	Fruit de saison BIO	Gâteau de pâques maison *

### 2ème challenge anti gaspillage

lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	Jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
Radis beurre	<b>Salade verte et tomate*</b>	<b>Salade de pâtes BIO*</b>	Tarte au fromage du chef*	<b>Crudité BIO selon arrivage*</b>
Gratin de poisson*	<b>Hamburger ( à monter soi même)</b>	Rôti de veau au jus*	Goujons poulet croustillants	<b>Omelette BIO sauce tomate</b>
<b>Boullgour BIO*</b>	<b>Chips</b>	Haricots verts *	Brocolis en béchamel*	<b>Riz pilaf BIO*</b>
Emmental à la coupe*	<b>Gouda BIO</b>	<b>Tomme blanche à la coupe *</b>	Suisse fruité	Yaourt vanille BIO
Liégeois chocolat	Donuts	Compote de pomme et abricots	Fruit de saison BIO	Fruit de saison BIO

lundi 06 mal	mardi 07 mal	mercredi 08 mal	Jeudi 09 mal	vendredi 10 mal
Crudités de saison*	Crêpe tomate mozzarella	F	<b>Betteraves BIO à l'échalote*</b>	<b>Pâté de campagne catalan*</b>
Hachis parmentier*	Rôti de dinde *	E	<b>Raviolis tofu basilic BIO</b>	Poisson pané
Rondelé ail et fines herbes	Jeunes carottes persillées*	R	Tomme de Vezeuse BIO	Haricots beurre*
<b>Compote de fruits BIO</b>	<b>Emmental BIO</b>	I	Fruit de saison BIO	Yaourt BIO sucré
	Fruit de saison	E		Beignet local



Participez à notre 2eme challenge anti gaspillage la semaine du 25 au 29 mars



Au cours du repas Américain, les enfants seront Invités à monter eux-mêmes leur hamburger.



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