

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 8 janvier	Mardi 9 janvier	Jeudi 11 janvier	Vendredi 12 janvier
Macédoine	Betteraves râpées	Taboulé	Carottes râpées, emmental
Haricots verts vinaigrette	Coleslaw	Salade de pâtes	Salade fromagère
Gnocchis à la carbonara	Emincé de bœuf sauce au poivre	Rôti de porc, ketchup	Filet de merlu
Fromage râpé	Petits pois	Haricots verts	Blé BIO à la julienne de légumes
Fruit de saison BIO	Petit Suisse	Tomme	Fromage blanc
	Flan nappé	<i>Galette des rois</i>	Fruit de saison
	Crème vanille		

Lundi 15 janvier	Mardi 16 janvier	Jeudi 18 janvier	Vendredi 19 janvier
Velouté Crécy	Crêpe au fromage	Céleri rémoulade	Salade aux croutons
Betteraves cuites	Boulette de veau sauce romarin citron	Salade niçoise	Chou rouge râpé
Sauté de porc à l'estragon	Carottes et navets braisés	Poisson pané	Tajine de poulet
Pommes de terre vapeur	Camembert BIO	Riz BIO à la tomate	Semoule aux légumes
Carré frais	Riz au lait	Yaourt sucré	Emmental
Fruit de saison	Fromage blanc aux fruits	Crème caramel	Fruit de saison
		Mousse au chocolat	

Lundi 22 janvier	Mardi 23 janvier	Jeudi 25 janvier	Vendredi 26 janvier
Velouté de potiron	Salade de riz BIO	Chou blanc et gouda	Crudité BIO
Fond d'artichaut	Salade de pommes de terre	Salade d'endives	Pomelos
Canelloni	Aiguillettes de poulet	Paëlla	Filet de colin aux herbes
Vache qui rit	Brocolis à la crème	Petit Suisse	Chou fleur et pommes de terre
Fruit de saison	Yaourt aux fruits	Fruit de saison	Pyréné
	Compote		Crème au chocolat
	Abricots au sirop		Flan à la vanille

Lundi 29 janvier	Mardi 30 janvier	Jeudi 1 février	Vendredi 2 février
Cœur de palmier	Surimi mayonnaise	Betteraves râpées	Soupe de poireaux
Poireaux vinaigrette	Ceuf dur mayonnaise	Carottes râpées	Céleri
Gratin pâtes BIO , poulet, épinards	Sauté de porc à l'estragon	Steak haché aux oignons	Aiguillettes de colin
Yaourt aromatisé	Haricots jaunes	Frites	Blé BIO
Fruit de saison	Carré frais	Fromage blanc à la vanille	Gouda
	Mousse au chocolat	Fruit de saison	<i>Crêpes au chocolat</i>
	Liégeois vanille		

Lundi 5 février	Mardi 6 février	Jeudi 8 février	Vendredi 9 février
Salade maïs ciboulette	Charcuterie	Salade de pois chiches	Velouté de légumes
Potage Dubarry		Galette de soja	Salade de radis
Saucisses	Pot au feu de poisson	Torti BIO sauce tomate	Nugget's plein filet de poulet
Lentilles		Rondelé	Petits pois carottes
Camembert	Yaourt sucré BIO	Muffin	Emmental
Fruit de saison	Compote de pommes		Fruit de saison
	Compote de pêche		

CARNAVAL !

Nouvel an Chinois

Lundi 12 février	Mardi 13 février	Jeudi 15 février	Vendredi 16 février
Taboulé	Salade Arlequin	Soupe de carottes	<i>Nems</i>
Riz au thon	Jambalaya de poulet	Salade mimosa	<i>Porc au caramel</i>
Boulette de bœuf sauce échalote	Riz BIO	Paupiettes de veau sauce aux olives	<i>Nouilles chinoises aux légumes</i>
Poêlée haricots verts, champignons	Yaourt aromatisé	Gratin poireaux, pommes de terre	<i>Petit suisse</i>
Vache qui rit	Donuts	Mimolette BIO	<i>Tarte à la noix de coco</i>
Fruit de saison		Crème caramel	
		Crème aux œufs	



- Toutes les crudités sont préparées à partir de produits frais sur la cuisine centrale, la vinaigrette est réalisée maison
- Les viandes sont cuites en basses températures sur la cuisine et les sauces sont réalisées maison à partir du jus de cuisson
- La cuisson des légumes est réalisée sur la cuisine centrale
- Le fromage est à la coupe, sauf fromage fondu
- Les pâtisseries et entremets sont réalisés sur la cuisine centrale (sauf beignet)
- Le bœuf et le porc sont 100% nés, élevés et abattus en France
- Les courgettes, tomates, concombres sont d'origine bretonne
- Une partie des laitages est d'origine bretonne



Repas plaisir !

Lundi 19 février	Mardi 20 février	Jeudi 22 février	Vendredi 23 février
Céleri râpé	Macédoine	Salade piémontaise	Betteraves au fromage blanc
Endives aux pommes	Haricots verts vinaigrette	Ceuf dur mayonnaise	Pomelos
Brandade de poisson	Longe de porc au curry	Sauté de veau à la crème	Cordon bleu
Salade verte	Macaroni BIO aux légumes	Carottes et panais	Frites
Fromage blanc	Edam	Carré frais	Pyréné
Compote BIO	Fruit de saison	Fruit de saison	Cake aux pommes
Compote de poire			