

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 Sauté de volaille au curry Haricots verts et semoule Suisse fruité fruit de saison	Céleri rémoulade brandade de poisson Brie Nappé caramel	Chou blanc mayonnaise Rôti de Veau au jus Frites au four/ketchup Vache qui rit cocktail de fruits au sirop	Potage d'hiver Tortellini carne mimolette Fruit de saison BIO	Saucisson ail /cornichons Omelette nature fraîche Carottes cuisinées et Riz pilaf Yaourt sucré galette des rois

lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	mercredi 31 janvier	jeudi 01 février	REPAS BRETON
Salade de pommes de terre ciboulette Boulettes d'agneau à l'orientale Petits pois et boulgour Coulommiers Fruit de saison	Salade verte aux croutons Sauté de dinde façon chasseur Semoule BIO et haricots verts Emmental à la coupe Nappé au chocolat	Tarte au fromage du chef Rôti de veau au jus Brocolis en béchamel et pommes noisettes Yaourt sucré BIO au lait entier Pruneaux au sirop	Potage de légumes Hachis parmentier du chef suisse fruité Fruit de saison	Andouille poisson à l'armoricaine Pommes vapeur et chou fleur Petit moulé paysan breton crêpe sucrée et coulis chocolat

lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	mercredi 17 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
Salade verte aux croutons Rôti de porc sauce moutarde Lentilles cuisinée et brunoise Carré de l'est BIO mousse chocolat	Salade de maïs Pépites de colin aux 3 céréales Epinards en béchamel et pâtes Yaourt aromatisé Fruit de saison	Friand au fromage Ragout de Bœuf local au paprika Brocolis et semoule Tome noire pêche sirop	Carottes BIO râpées Gougeon de poulet croustillant petits pois et pommes vapeur Crème Anglaise Cake au aux fruits	Potage de légumes BIO quenelles BIO sauce tomate Riz BIO Gouda BIO Fruit de saison BIO

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
Salade composée Saucisse grillée Haricots blancs et brunoise Vache qui rit Compote pomme/poire	Salade de pommes de terre Colin meunière Haricots beurre et semoule BIO Fromage blanc sucré Fruit de saison	Chou rouge aux pommes Cuisse de poulet Rôtie au thym Frite au four /ketchup Gouda à la coupe Crème dessert au caramel	Potage de potimaron Garniture Carbonara Coquille Yaourt nature sucré fruit de saison	pâté de campagne Rosbeef au jus gratin de julienne et riz pilaf Camembert BIO Roulé du chef à la confiture

lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	mercredi 24 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
Radis beurre Hamburger de veau sauce brune Boulgour BIO et haricots beurre Emmental Crème dessert praliné	Beignet de chou fleur Filet de poulet rôti à la crème Jardinière de légumes au curcuma et pâtes Rondelé nature au sel de camargue Fruit de saison	Pomolos rosé au sucre Rôti de Bœuf et son jus Pommes rissolées persillées Bûchette mi-chèvre Compote de pommes BIO	Potage au potiron Saucisse grillée aux herbes Haricots blancs à la tomate et carottes Fromage blanc sucré fruit de saison	Betterave BIO en vinaigrette Poisson pané Chou fleur en béchamel et riz Yaourt brassé aux fruits Tarte noix de coco

lundi 12 février	MARDI GRAS	mercredi 14 février	jeudi 15 février	NOUVEL AN CHINOIS
Salade de Maïs composée Paupiette de veau sauce curry Jeunes carottes et boulgour Yaourt aux fruits mixés Fruits de saison	Salade verte aux croutons Calamars à la Romaine Epinards en béchamel et riz Rondelé nature au sel de camargue beignet au chocolat	Céleri rémoulade Bœuf en daube poêlée de légumes et pommes vapeur Brie Gaufre Liégeoise	potage aux légumes BIO Raviolis BIO ricotta épinards Yaourt sucré BIO au lait entier fruit de saison BIO	salade asiatique nems Riz cantonnais sans porc vache qui rit Ananas frais

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