

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-FÉVRIER 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



**TOUTES nos viandes bovines
et porcines sont françaises**

Légende :



Recette cuisinée



PRODUIT REGIONAL



Nouveau produit



BIO

Entrée avec viande

Lundi 8 janvier	Mardi 9 janvier	Mercredi 10 janvier	Jeudi 11 janvier	Vendredi 12 janvier
Soupe de tomate à la féta	Médailon de surimi mayonnaise	Taboulé	Salade du terroir (betteraves, endives)	Macédoine de légumes
Fricassée de poulet aux champignons Riz	Chipolatas Haricots verts aux oignons Pommes de terre rissolées	Paupiette de veau au paprika Purée de légumes	Bolognaise Coquillettes Emmental râpé	Filet de colin poêlé Bâtonnière de légumes et pommes de terre à la crème
Compote de fruits	Crème dessert chocolat	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Galette des rois
Lundi 15 janvier	Mardi 16 janvier	Mercredi 17 janvier	Jeudi 18 janvier	Vendredi 19 janvier
Salade de haricots verts	Céleri rémoulade	Betteraves rouges	Salade floride	Flamiche picarde (poireaux, lardons porc)
Sauté de porc aux légumes d'hiver (sauce brune navets carottes) Pommes de terre persillées	Bouchée de volaille à la provençale Torsades Emmental râpé	Mijoté de poulet à la Normandie Riz	Rôti de bœuf sauce Bercy Purée au lait	Nugget's de poisson Ratatouille Semoule
Maasdam Madeleine	Mousse au chocolat	Salade de fruits au sirop	Liégeois vanille	Fruit de saison
Lundi 22 janvier	Mardi 23 janvier	Mercredi 24 janvier	Jeudi 25 janvier	Vendredi 26 janvier
Salade coleslaw	Œuf dur mayonnaise	Salade de haricots beurre vinaigrette		Taboulé au fromage
Paupiette de veau chasseur Mini penne régata Emmental râpé	Rôti de dinde soubise Chou de Bruxelles Pommes de terre barbecue	Spaghetti Façon carbonara Emmental râpé	Sauté de porc Lingots du Nord Pommes de terre	Filet de colin crustacés Riz aux petits légumes
Brassé aux fruits	Fromage fondu Gaufre poudrée	Fruit de saison	Camembert Fruit de saison	Tarte au sucre
Lundi 29 janvier	Mardi 30 janvier	Mercredi 31 janvier	Jeudi 1 février	Vendredi 2 février
Carottes râpées à l'orange	Crème Dubarry	Crêpe au fromage	Céleri rémoulade	CHANDELEUR Pêche au thon
Gratin de pommes de terre lorrain à l'ancienne	Bœuf mode Macaronis Emmental râpé	Émincé de poulet à la crème Poêlée de légumes Pommes de terre country	Rôti de porc au curry Frites	Filet de poisson pané Épinards à la béchamel Pommes de terre ciboulette
Fruit de saison	Saint-Môret Semoule au lait	Fromage blanc sucré	Mimolette Brownies	Crêpe au chocolat

Lundi 5 février	Mardi 6 février	Mercredi 7 février	Jeudi 8 février	Vendredi 9 février
Taboulé	Salade fromagère	Betteraves râpées	Salade de chou-fleur sauce tartare	Salade marine
Aiguillettes de poulet barbecue Torsades Emmental râpé	Crêpinette de porc Purée de potiron	Jambon blanc Frites Mayonnaise	Chili con carne Riz	Dos de lieu et piperade Pommes de terre vapeur
Ile flottante	Fruit de saison	Crème dessert vanille	Edam Madeleine	Gâteau fromage blanc-coco-ananas
Lundi 12 février	Mardi 13 février	Mercredi 14 février	Jeudi 15 février	Vendredi 16 février
Médailon de surimi	Œufs durs mayonnaise	Soupe paysanne	Chou blanc rémoulade	Pizza provençale
Palette de porc sauce tartare Petits pois Pommes de terre noisettes	Bœuf à la napolitaine Coquillettes Emmental râpé	Omelette sauce basquaise Ratatouille Céréales gourmandes	Émincé de poulet Riz	Filet de poisson pané Duo de chou fleur et pommes de terre à la crème
Kiri	Compote de poires	Yaourt aux fruits	Yaourt vanille	Fruit de saison
Lundi 19 février	Mardi 20 février	Mercredi 21 février	Jeudi 22 février	Vendredi 23 février
Salade toscane	Céleri à la mimolette	Salade de perles de pâtes napolitaine	Repas carnaval Salade arlequin (carottes, maïs, haricots rouges, soja, edam)	Potage maraicher
Haché de veau marengo Frites	Sauté de porc aux herbes Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Pizza maison Salade	Gratin de penne multicolore (jambon de dinde, tomates, oignons, champignons, poivron)	Filet de colin gratiné Jardinière de légumes
Mousse au fruits	Fruit de saison	Fruit de saison	Mini beignet au sucre	Gouda Éclair au chocolat