

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



TOUTES nos viandes bovines et porcines sont françaises



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	Lundi 5 février	Mardi 6 février	Mercredi 7 février	Jeudi 8 février	Vendredi 9 février
Soupe de tomate à la féta	Carottes râpées vinaigrette	Taboulé	Salade du terroir (betteraves, endives)	Velouté de potiron	Soupe à l'oignon	Salade fromagère	Salade d'endives	Velouté de courgettes	Céleri mayonnaise
Fricassée de poulet aux champignons Riz pilaf	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	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
Six de Savoie Compote de fruits	Coulommiers Crème dessert chocolat	Fraidou Yaourt aromatisé	Sablé des Flandres Fruit de saison	Edam Galette des rois	Brebis crème Yaourt aromatisé	Galette bretonne Fruit de saison	Pyrénées Crème dessert vanille	Edam Fruit de saison	Gruyère Gâteau fromage blanc-coco-ananas
Lundi 15 janvier	Mardi 16 janvier	Mercredi 17 janvier	Jeudi 18 janvier	Vendredi 19 janvier	Lundi 12 février	Mardi 13 février	Mercredi 14 février	Jeudi 15 février	Vendredi 16 février
Velouté de brocolis	Céleri rémoulade	Macédoine de légumes	Salade vinaigrette	Flamiche picarde (poireaux, lardons porc)	Velouté de poireaux	Carottes râpées vinaigrette	Soupe paysanne	Chou blanc rémoulade	Pizza provençale
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 Normande Riz	Rôti de bœuf sauce Bercy mat:fricadelle de bœuf Purée au lait	Nugget's de poisson Ratatouille Semoule	Palette de porc sauce tartare Petits pois Pommes de terre noisettes	Bœuf à la napolitaine Coquillettes Emmental râpé	Omelette sauce basquaise Ratatouille Céréales gourmandes	Blanquette de dinde et ses légumes Riz pilaf	Filet de poisson pané Duo de chou fleur et pommes de terre à la crème
Maasdam Fruit de saison	Chanteneige Yaourt nature sucre	Saint-Nectaire Salade de fruits au sirop	Vache picon Liégeois vanille	Maasdam Fruit de saison	Kiri Fruit de saison	Saint-Nectaire Compote de pommes	Camembert Yaourt aux fruits	Duo de crème Fruit de saison	Fromage frais demi-sel Fruit de saison
Lundi 22 janvier	Mardi 23 janvier	Mercredi 24 janvier	Jeudi 25 janvier	Vendredi 26 janvier	Lundi 19 février	Mardi 20 février	Mercredi 21 février	Jeudi 22 février	Vendredi 23 février
Salade coleslaw	Potage cultivateur	Salade de haricots beurre vinaigrette	Betteraves vinaigrette	Salade Poitou-Charentes	Macédoine de légumes	Céleri à la mimolette	Salade de perles de pâtes napolitaine	Repas carnaval Salade arlequin (carottes, maïs, haricots rouges, soja, edam)	Potage maraîcher
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	CASSOULET Saucisses/saucisson Lingots du Nord Pommes de terre	Filet de colin crustacés Riz aux petits légumes	Haché de veau marengo Riz	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
Saint-Paulin Brassé aux fruits	Fromage fondu Fruit de saison	Madelons Fruit de saison	Camembert Fruit de saison	Petit cotentin Brownies	Brebis crème Yaourt nature sucré	Cantafrais Fruit de saison	Maasdam Fruit de saison	Petit fruité Mini beignet au sucre	Gouda Fruit de saison
Lundi 29 janvier	Mardi 30 janvier	Mercredi 31 janvier	Jeudi 1 février	Vendredi 2 février					
Salade de betteraves râpées	Crème Dubarry	Crêpe au fromage	Céleri rémoulade	CHANDELEUR Salade milanaise					
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 Riz créole	Filet de poisson pané Épinards à la béchamel Pommes de terre ciboulette					
Gouda Fruit de saison	Saint-Morêt Flan nappé caramel	Tomme noire Fromage blanc sucré	Mimolette Fruit de saison	Vache qui rit Crêpe au chocolat					