



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).

UNE SAISON...UNE RECETTE

Boulettes de boulgour, quinoa et pois chiches

Durée de préparation : 15 minutes + 30 minutes de repos.

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.



MARS AVRIL 2019

Soyons Complices à table !

ÉDITO

Les 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 ; vous apprécierez aussi d'autres céréales complètes moins connues comme l'amarante, le millet, le kamut et le sorgho.

Simple 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.

Salutations gourmandes,

Le Pôle Nutrition

Menus du 04 MARS au 28 AVRIL 2019

RESTAURANT SCOLAIRE DE L'INDBG

lundi 04 mars	mardi 05 mars	jeudi 06 mars	vendredi 07 mars	lundi 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
				Potage julienne	Potage oignons	Potage courgettes	Potage chou fleur
				Pain de viande	Poulet à la mozzarella	Boulette sauce Liégeoise	Burger de poisson sauce tartare, pain bagnat
				Carottes au miel	Farfalle aux courgettes	Salade	Crudités
				Pdt nature		Frites	
				Fruit	Mousse au chocolat	Yaourt aux fruits	Fruit
lundi 10 mars	mardi 11 mars	jeudi 13 mars	vendredi 14 mars	lundi 08 avril	mardi 09 avril	jeudi 11 avril	vendredi 12 avril
Potage paysan	Bouillon chinois	Potage 4 légumes	Potage tomate				
Boulette sauce tomate	Emincé de poulet sauce curry	Rôti de porc au miel	Poisson pané sauce cocktail				
Frites	et ananas	Haricots verts en salade	Crudités				
	Riz	Salade de pommes de terre	Purée				
Mousse au chocolat	Rocher coco	Crème vanille	Fruit				
lundi 17 mars	mardi 18 mars	jeudi 20 mars	vendredi 21 mars	lundi 15 avril	mardi 16 avril	jeudi 18 avril	vendredi 19 avril
Potage poireaux	Potage panais	Potage chicons	Potage paysan				
Boudin blanc	Oiseau sans tête	Filet de poulet sauce Sambre et Meuse	Pâtes au saumon et courgettes				
Compote de pommes	Chou rouge	Frites 					
Purée	Pdt nature	Crudités					
Liégeois chocolat	Fruit	Crème spéculoos	Brownies				
lundi 28 janvier	mardi 29 janvier	jeudi 31 janvier	vendredi 01 février	lundi 22 avril	mardi 23 avril	jeudi 25 avril	vendredi 26 avril
Potage navets	Minestrone	Potage andalou	Potage poireau	Lundi de Pâques	Potage poireaux	Potage 8 légumes	Potage tomates
Paupiette de veau	Vol au vent aux champignons	Steak haché ketchup	Filet de colin sc aneth		Cordon bleu	Pain pita sauce à l'ail	Filet de saumon
Ratatouille niçoise	Riz	Frites	Purée de brocolis		Ratatouille niçoise	Frites	Courgettes au beurre
Pâtes grecques		Crudités			Pâtes grecques	Crudités	Pdt nature
Fruit	Carré aux fruits	Fruit	Crème chocolat		Fruit	Liégeois chocolat	Fruit