

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	vendredi 12 Janvier
PIZZA	RILLETES DE THON OU SARDINES ET BEURRE	SALADE PIEMONTAISE	CELERI REMOULADE OU SALADE D'ENDIVES	VELOUTE DE COURGETTES A LA VACHE QUI RIT
FILET DE POISSON MEUNIÈRE AU CITRON	COTE DE PORC SAUCE AUX ECHALOTES LENTILLES ET HARICOTS BLANCS	EMINCE DE DINDE A L'INDIENNE	EMINCE DE BŒUF AUX OIGNONS	BOULETTES D'AGNEAU A LA PROVENCALE SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS ASSORTIMENT DE FROMAGES
EPINARDS ET BRUNOISE DE LEGUMES		HARICOTS BEURRE	CAROTTES PERSILLEES ET JULIENNE DE LEGUMES	COM POTE TOUS FRUITS OU POIRE AU CHOCOLAT
KIRI OU BOURSIN	EDAM OU GOUDA	EMMENTAL	FROMAGE BLANC OU PETITS SUISSES	
ENTREMETS VANILLE OU ENTREMETS CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	GALETTE DES ROIS	

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	Jeudi 08 février	vendredi 09 février
SALADE COLESLAW OU SALADE DE CŒURS DE PALMIER	QUICHE LORRAINE	CELERI REMOULADE	POTAGE A LA TOMATE	TABOULE OU SALADE DE HARICOTS BLANCS
HACHIS PARMENTIER	ROTI DE PORC AU CURRY	ESCALOPE DE DINDE AU CIDRE	EMINCE DE BŒUF AU PAPIRIKA	POISSON DU MARCHÉ SAUCE CIBOULETTE
SALADE VERTE	POELEE MERIDIONALE ET BROCOLIS	POMMES DE TERRE PERSILLEES	COQUILLETES ET BOULGHOUR	BRUNOISE DE LEGUMES ET CAROTTES VICHY
MIMOLETTE OU SAINT PAULIN	PETIT SUISSE OU YAOURT NATURE	KIRI	BRIE OU FROMAGE MI CHEVRE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
ŒUFS AU LAIT OU ENTREMETS CARAMEL	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC SUCRE	COM POTE DE POMMES OU COM POTE POMME ANANAS	FRUIT DE SAISON

lundi 15 Janvier	mardi 16 Janvier	mercredi 17 Janvier	Jeudi 18 Janvier	vendredi 19 Janvier
ŒUF DUR MAYONNAISE OU RILLETES DE MAQUEREAUX CHRONIQUE JANVIER : SAUTE DE PORC VANILLE GINGEMBRE	CAROTTES RAPEES PERSILLEES OU SALADE DE CHOU ROUGE	SALADE DE RIZ AU THON	CREME DUBARRY	TABOULE OU SALADE DE PATES
PUREE DE POMMES DE TERRE ET PUREE DE CELERI	ESCALOPE DE DINDE SAUCE NORMANDE	CHIPOLATAS	BŒUF BOURGUIGNON	POISSON DU MARCHÉ SAUCE CITRON
VACHE QUI RIT OU CHANTENEIGE	GRATIN DE CHOU-FLEUR ET FONDUE DE POIREAUX	HARICOTS VERTS	CEREALES GOURMANDES ET POMMES DE TERRE VAPEUR	BRUNOISE PROVENCALE ET POELEE DE LEGUMES
FRUIT DE SAISON	BRIE OU CAMEMBERT	CANTAFRAIS	SAINT PAULIN OU TOMME GRISE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
	ECLAIR AU CHOCOLAT OU CHOU CHANTILLY	SALADE DE FRUITS FRAIS	PETITS SUISSES AROMATISES OU CREME DESSERT PRALINE	FRUIT DE SAISON

lundi 12 février	mardi 13 février	mercredi 14 février	Jeudi 15 février	vendredi 16 février
SAUCISSON A L'AIL OU CERVELAS	VELOUTE DE LEGUMES	TABOULE	CELERI REMOULADE OU CAROTTES RAPEES	RILLETES DE THON OU ŒUF MIMOSA
POULET FACON BASQUAISE	DOS DE HOKI SAUCE AUREORE	BOULETTES D'AGNEAU A L'ORIENTALE	CHIPOLATAS	VEAU MARENGO
POMMES DE TERRE RISSOLEES	JULIENNE DE LEGUMES ET PRINTANIERE DE LEGUMES	HARICOTS VERTS	PUREE DE POMMES DE TERRE ET PUREE DE PANAIS	EPINARDS ET NAVETS
CAMEMBERT OU BRIE	EMMENTAL OU GOUDA	BUCHETTE DE CHEVRE	VACHE QUI RIT OU SAMOS	BRAISES
NOVLY VANILLE OU NOVLY CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	COM POTE DE POMMES ET FRAISES OU COM POTE DE POMMES	ASSORTIMENT DE FROMAGES
				CHRONIQUE FEVRIER : BEIGNETS ANCIENS JUS DE CLEMENTINE ET CURRY

lundi 22 Janvier	mardi 23 Janvier	mercredi 24 Janvier	Jeudi 25 Janvier	vendredi 26 Janvier
VELOUTE DE LEGUMES	SALADE DE BLE OU SALADE DE PERLES	SALADE D'ENDIVES	CONCOMBRE A LA CREME OU SALADE COLESLAW	SALADE DU CHEF OU CELERI REMOULADE
TARTIFLETTE	ROTI DE DINDE A L'ESTRAGON	POULET BASQUAISE	FILET DE POISSON SAUCE BEURRE BLANC	BLANQUETTE DE VEAU
SALADE VERTE	PETITS POIS ET CAROTTES PERSILLEES	RATATOUILLE	JARDINIÈRE DE LEGUMES ET POELEE DE LEGUMES	RIZ ET BLE
PETIT SUISSE SUCRE OU FROMAGE BLANC	CANTADOU OU RONDELE AIL ET FINES	SAINT NECTAIRE	EDAM OU EMMENTAL	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	ENTREMETS PISTACHE OU ENTREMETS CITRON	LIEGEOIS CHOCOLAT	SEMOULE AU LAIT OU CREME PATISSIERE ET SON BISCUIT	PECHE AU COULIS OU POMME CUITE AU CARAMEL

lundi 19 février	mardi 20 février	mercredi 21 février	Jeudi 22 février	vendredi 23 février
SALADE DU CHEF OU CHAMPIGNONS A LA CREME	PIZZA	SALADE D'ENDIVES AUX NOIX	SALADE COLESLAW OU SEGMENTS DE PAMPLEMOUSSE	POTAGE DE COURGETTES A LA VACHE QUI RIT
PATES CARBONARA	EMINCE DE BŒUF	QUICHE LORRAINE	DOS DE MERLU SAUCE CITRON	SAUTE DE DINDE
CANTAL OU EDAM	PETITS POIS CAROTTES ET BROCOLIS	SALADE VERTE	RIZ ET POMMES DE TERRE VAPEUR	SAUCE NORMANDE
OREILLONS DE PECHE OU POMME CUITE AUX FRUITS ROUGES	PETIT SUISSE OU FROMAGE BLANC	CARRE FONDU	CHANTENEIGE OU RONDELE AIL ET FINES HERBES	GRATIN DE CHOU-FLEUR ET JARDINIÈRE DE LEGUMES
	FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	ENTREMETS VANILLE OU SEMOULE AU CARAMEL	ENTRAMMES
				FRUIT DE SAISON

lundi 29 Janvier	mardi 30 Janvier	mercredi 31 Janvier	Jeudi 01 février	vendredi 02 février
VELOUTE DE POIREAUX	SALADE DE POMMES DE TERRE OU SALADE DE LENTILLES	PAMPLEMOUSSE	VELOUTE CRECY	BETTERAVES VINAIGRETTE OU CAROTTES RAPEES
BRANDA DE POISSON	CHIPOLATAS	STEAK HACHE DE VEAU	SAUTE DE BOEUF AUX OLIVES	EMINCE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS
SALADE VERTE	HARICOTS BEURRE ET SALSIFIS	PATES	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	FRITES
SAMOS OU TARTARE NATURE	TOMME NOIRE OU EDAM	CARRE FONDU	COULOMMIERS OU PONT L'EVÈQUE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
MOUSSE AU CHOCOLAT OU MOUSSE CHOCOLAT BLANC	FRUIT DE SAISON	COCKTAIL DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	CREPES AU SUCRE



*Premier choix pour les maternelles