

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	Jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Escalope de porc au cidre Normandin de veau sauce brune	Hachis Parmentier Filet de lieu au citron	Rôti de bœuf au thym Palette à la provençale	Filet de hoki sauce hollandaise Sauté de poulet forestier
Coquillettes et poêlée de légumes	Purée, carottes* vichy	Frites, ratatouille	Cœur de blé, brocolis
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	Jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Aiguillettes de poulet sauce spéculoos Filet de saumon sauce béarnaise	Lasagnes bolognaise Sauté de veau aux petits oignons	Rôti de porc sauce charcutière Omelette à l'espagnole	Estouffade bourguignonne Pêche du jour
Riz et brunoise de légumes	Tortis, tomates provençales	Semoule, poêlée de poivrons	Frites et endives braisées
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	Jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Penne bolognaise Blanc de poulet au cidre	Sauté de porc à la vanille/gingembre Poisson meunière	Rôti de veau aux oignons Boulettes d'agneau à l'orientale	Filet de colin à la bouonnaise Steak haché sauce cheddar
Penne, ragoût de courgettes	Blé pilaf, navets* braisés	Semoule, légumes couscous	Frites, haricots verts
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	Jeudi 01 février	vendredi 02 février
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Emincé de dinde sauce aigre douce Filet de poisson aux épices	Sauté de bœuf à l'italienne Omelette à la ciboulette	Boulettes de bœuf sauce poivre Gigot d'agneau à la bordelaise	Pêche du jour Sauté de porc marengo
Riz façon cantonnais, poivrons poêlés	Frites, endives* braisées	Coquillettes, duo de carottes*	Purée, chou fleur* au gratin
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 05 février	mardi 06 février	Jeudi 08 février	vendredi 09 février
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Sauté de veau aux fruits secs Omelette	Cordon bleu Colin à l'aneth	Rôti de porc sauce curry Steak haché sauce échalote	Saumon à la napolitaine Estouffade de bœuf aux poivrons
Frites, haricots beurre	Pâtes, poêlée méridionale	Pommes boulangères, fondue de poireaux*	Semoule, piperade
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 12 février	mardi 13 février	Jeudi 15 février	vendredi 16 février
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Tartiflette Filet de hoki à l'oseille	Carbonade de bœuf Pilons de poulet à la mexicaine	Normandin de veau sauce poivre doux Sauté d'agneau provençale	Pêche du jour Omelette aux fines herbes
Pommes lamelles, jeunes carottes*	Blé pilaf, haricots plats	Macaronis, ratatouille	Frites, brocolis
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

lundi 19 février	mardi 20 février	Jeudi 22 février	vendredi 23 février
Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées	Choix d'entrées
Sauté de poulet au lard Chipolatas grillées	Rôti porc aux pruneaux Chili con carné	Tajine de bœuf Paupiette du pêcheur	Filet de merlu à la dieppoise Steak du fromager
Duo de purées (pommes de terre, haricots verts)	Riz, julienne de légumes	Frites, salsifis	Tortis, poêlée maraîchère
Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts	Choix de desserts

NOS PLATS SONT SUSCEPTIBLES DE CONTENIR DES SUBSTANCES OU DERIVES POUVANT ENTRAINER DES ALLERGIES OU INTOLERANCES. POUR TOUTE INFORMATION, MERCI DE VOUS RAPPROCHER DU GERANT.