

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

Menus du 08 JANVIER au 23 FEVRIER 2018

RESTAURANT SCOLAIRE DE MERLIMONT

lundi 08 janvier	mardi 09 janvier	jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
HACHIS PARMENTIER	CÉLERI AUX RAISINS	MACÉDOINE	PIZZA
SALADE	SAUTÉ DE DINDE AU CURRY	RÔTI DE PORC A LA MOUTARDE	FILET DE POISSON MEUNIÈRE
VACHE QUI RIT	SEMOULE	COQUILLETES	RIZ
FRUIT	SALSIFIS	CAROTTES VICHY	TOMATE PROVENÇALE
	GALETTE DES ROIS	MIMOLETTE	FLAN AU CHOCOLAT

lundi 05 février	mardi 06 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
MACÉDOINE	FEUILLETÉ HOT DOG	COLESLAW	POISSON PANÉ
LASAGNES BOLOGNAISE	ÉMINCÉ DE POULET AUX LARDONS	OMELETTE AU JAMBON	DUO DE PURÉES
SALADE	POMMES DE TERRE	RIZ A LA TOMATE	MIMOLETTE
YAOURT SUCRÉ	HARICOTS VERTS	VIENNOIS AU CHOCOLAT	FRUIT
	FRUIT		

lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
CAROTTES RÂPÉES	SALADE DE PÂTES	BETTERAVES A LA MIMOLETTE	CORDON BLEU
GOULASH	ESCALOPE DE PORC SAUCE PROVENÇALE	FILET DE COLIN AU BEURRE BLANC	COQUILLETES
SEMOULE	PURÉE	RIZ	RATATOUILLE
HARICOTS VERTS	PETITS POIS	GRATIN DE COURGETTES	GOUDA
GÉLIFIÉ AU CHOCOLAT	FRUIT	FROMAGE BLANC	FRUIT

lundi 12 février	mardi 13 février	jeudi 15 février	vendredi 16 février
CARBONADE FLAMANDE	TARTE AU FROMAGE	BLANQUETTE DE POISSON	TABOULÉ
POMMES DE TERRE FROMAGÈRE	ESCALOPE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS	RIZ	BOULE BŒUF
SALADE	TORTIS	CAROTTES	SEMOULE
EMMENTAL	FROMAGE BLANC	CHANTENEIGE	HARICOTS VERTS
SALADE DE FRUITS			FRUIT

lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
SALADE DE SURIMI	CÉLERI RÉMOULADE	FRIAND AU FROMAGE	
CERVELAS ORLOFF	BROCHETTE DE POISSON PANÉ	BLANQUETTE DE VEAU	CASSOULET
COQUILLETES	POMMES SAUTÉES	RIZ	CHANTENEIGE
CAROTTES	GRATIN DE CHOU-FLEUR	LÉGUMES	YAOURT AROMATISÉ
PETITS SUISSES	BABYBEL	FRUIT	

lundi 19 février	mardi 20 février	jeudi 22 février	vendredi 23 février
SALADE MEXICAINE	SAUTÉ DE BŒUF AUX POIVRONS	CAROTTES RÂPÉES	FLAN AU FROMAGE
BLANQUETTE DE DINDE	SEMOULE	ESCALOPE DE PORC SAUCE DIJONNAISE	HAMBURGER
RIZ	VACHE QUI RIT	COQUILLETES	FRITES
FONDUE DE POIREAUX	FRUIT	PETITS POIS CAROTTES	SALADE
VELOUTÉ AUX FRUITS		FLAMBY	COMPOTE

lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	jeudi 01 février	vendredi 02 février
CONCOMBRES	RÔTI DE BŒUF SAUCE AU POIVRE	SALADE DE PÂTES	TOMATES VINAIGRETTE
SAUTÉ DE DINDE AU PAPRIKA	POMMES VAPEUR	FILET DE HOKI	PALETTE A LA DIABLE
SEMOULE	GOUDA	SAUCE CRUSTACÉS	TORTIS
TOMATE RÔTIE	YAOURT AUX FRUITS	RIZ RATATOUILLE	JEUNES CAROTTES
ÉCLAIR AU CHOCOLAT		FRUIT	KIRI

