

## 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



Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 08 janvier	mardi 09 janvier	mercredi 10 janvier	jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
MACEDOINE MAYONNAISE	SALADE VERTE AUX CROÛTONS	VELOUTE DE POTIRON	SALADE DE CHOU ROUGE (local) VIN. AU BALSAMIQUE	CELERI RÂPE (local) SAUCE FROMAGE AIL ET FINES HERBES
RAVIOLINS DE BŒUF SAUCE PROVENCALE	FILET DE POISSON PANE	EMINCE DE PORC (VPF) SAUCE MOUTARDE	B LANQUETTE DE DINDE A L'ANCIENNE	SAUTE DE BŒUF BOURGUIGNON (régional, VBF)
EMMENTAL	BRIE (à portionner)	RIZ CREOLE	PETITS POIS	SEMOULE
POMME (locale)	LIEGEOIS VANILLE	COCKTAIL DE FRUITS AU SIROP	GALETTE DES ROIS (FC)	CAMBERT (à portionner) YAOURT AROMATISE

lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	mercredi 17 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
SALADE CAM PAGNARDE (pdt, œuf dur, cornichons)	SOUPE DE TOMATES	RADIS NOIR EN REMOULADE	CHOU BLANC (local) AU CURRY	SAUCISSON SEC ET CORNICHONS
AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE AU BLEU	RÔTIDE BŒUF FROID (VBF) ET MAYONNAISE	CALAMARS A LA ROMAINE	SAUTE DE PORC (local, VPF) A LA DJONNAISE	FILET DE LIEU AU CITRON
HARICOTS VERTS PERSILLES	POMMES NOISETTES	GRATIN DE COURGETTES	PUREE CRECY (pdt locales)	RIZ PILAF
CARRE FONDU	SAINT-PAULIN	FROMAGE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	BUCHETTE DE LAIT MICHEVRE (à portionner) (BC)
POIRE (locale)	CREME DESSERT CHOCOLAT	SEMOULE AU LAIT	ABRICOTS AU SIROP	KIWI (K)

lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	mercredi 24 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
SALADE MÊLEE VINAIGRETTE	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux)	PAMPLEMOUSSE AU SUCRE	SALADE VERTE AU MAIS	CREME DE POTIMARRON
TARTIFLETTE (pdt, lardons, oignons, fromage à tartiflette, crème)	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE	NORMANDIN DE VEAU SAUCE PROVENCALE	EMINCE DE CUISE DE POULET (local, VVF) AUX CHAMPIGNONS	SAUTE DE BŒUF (local, VBF) AUPAPRIKA
SIX DE SAVOIE	BOULGOUR AUX PETITS LEGUMES	SEMOULE	BROCOLIS PERSILLES	TORTIS
COMPOTE POMMES-MYRTILLES (pommes locales)	CARRE DE LIGUEIL (à proportionner)	PETIT MOULE NATURE	EDAM	MIMOLETTE
	MANDARINE	CREME DESSERT CAMEL	Anniversaire du mois : MOELLEUX AU CHOCOLAT (FC)	POMME (locale)

lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	mercredi 31 janvier	jeudi 01 février	vendredi 02 février
SALADE DE PERLES	CELERI RÂPE (local) SAUCE COCKTAIL	VELOUTE DE BUTTERNUT	CAROTTES RÂPEES (locales) AU VINAIGRE BALSAMIQUE	POTAGE DE LEGUMES DE SAISON
FILET DE VOLAILLE AU MIEL D'EPERNAY (miel local)	BOULETTES D'AGNEAU AUX EPICES	SAUTE DE PORC (VPF) AU CURRY DOUX	HACHIS PARMENIER (VBF)	FILET DE POISSON MEUNIERE
JARDINIÈRE DE LEGUMES	SEMOULE	RIZ PILAF	CARRE FONDU	DELICE A L'EMMENTAL
TOMME BLANCHE	CANTAL (à portionner)	CAMBERT (à portionner)	YAOURT AROMATISE	MINI-CREPES SUCREES DE LA CHANDELEUR
CLEMENTINE	MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	KIWI (K)		

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
CELERI RÂPE (local) REMOULADE	SALAMI ET CORNICHONS	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	SALADE VERTE AU FROMAGE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
SAUCISSE FUMEE A LA TOMME DES ARDENNES ET SES	PAËLLA DE LA MER (cubes de poisson, riz, fruits de mer, petits pois, poivrons, oignons)	SPAGHETTIS BOLOGNAISE	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU CIDRE (cidre local)	SAUTE DE BŒUF STROGANOFF (régional, VBF)
LENTILLES	EDAM	ET FROMAGE RÂPE	PETITS POIS	SEMOULE
KIRI	POMME (locale)	BÛCHETTE DE LAIT MICHEVRE (à portionner) (BC)	GOUDA	FROMAGE BLANC FERMIER SUCRE D'ALSACE
CREME DESSERT CAMEL		PÊCHES AU SIROP	FLAN PÂTISSIER	POIRE (locale)

lundi 12 février	mardi 13 février	mercredi 14 février	jeudi 15 février	vendredi 16 février
SALADE DE CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE	SALADE ARLEQUIN (salade, pois, haricots rouges)	SALADE DE BLE FRAICHEUR	VELOUTE CAROTTES POIRES	CAKE AU FROMAGE
CORDON BLEU DE VOLAILLE	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE VACHE QUIRIT	HAUT DE CUISE DE POULET SAUCE FORESTIERE	COLOMBO DE PORC (local, VPF)	FILET DE LIEU A L'ANETH
PUREE DE POTIRON (dont pdt locales)	COQUILLETES	CHOUX-FLEURS BECHAMEL	RIZ CREOLE	DUO DE COURGETTES
TOMME NOIRE	SAMOS	RONDELE NATURE	PETIT COTENTIN	P'TIT BLANC NATURE (régional) (à portionner)
YAOURT AROMATISE	BEIGNET CHOCOLAT (FC)	NOVLY VANILLE	BANANE	FLAN NAPPE CAMEL

lundi 19 février	mardi 20 février	mercredi 21 février	jeudi 22 février	vendredi 23 février
SALADE DE HARICOTS VERTS VIN. MOUTARDEE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE	SALADE MÊLEE AU SURIMI	CELERI RÂPE (local) REMOULADE	VELOUTE DE LEGUMES VERTS
CHOUROUTE GARNIE (chou régional)	GRATIN DE PÂTES A LA VOLAILLE ET CHAMPIGNONS	MIJOTE DE PORC (VPF) A LA BASQUAISE	DOS DE COLIN AUX HERBES DE PROVENCE	SAUTE DE BŒUF AUX OIGNONS (local, VBF)
CARRE FRAIS	FRAIDOU	RIZ PILAF	RA TATOUILLE	POTATOES
CLEMENTINE	LIEGEOIS VANILLE	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	EMMENTAL
		POMME (locale)	Anniversaire du mois : GÂTEAU L'ANANAS (FC)	ORANGE

**\*Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.  
Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine.\***