

Boulettes de boulgour, quinoa et pois chiches

Durée de préparation : 15 minutes.

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.



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).

Soyons Complices à table !

ÉDITO

Les nouvelles 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 ; alors 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.

Restaurant scolaire de JOUX LA VILLE

lundi 18 mars	mardi 19 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars
RADIS - SAUCE COCKTAIL	HARICOTS VERTS AUX GRAINES DE MILLET	CAROTTES RÂPÉES	SALADE VERTE
HAUT DE CUISSE DE POULET RÔTI AUX HERBES	BOULETTES SAUCE TOMATE	PÉPITES DE POISSON, CITRON	GRATIN D'ENDIVES
CAROTTES VICHY	SPAGHETTI BIO	FLAGEOLETS À L'AIL	AUX DÉS DE JAMBON
TOMME NOIRE	YAOURT NATURE ET SUCRE	CAMEMBERT	MUNSTER
CASSATE PÂTISSÈRE	FRUIT FRAIS	PÊCHES À LA GRENADINE	FRUIT FRAIS

lundi 25 mars	mardi 26 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars
TERRINE MARCHÉ DE PROVENCE - SAUCE	CONCOMBRES AU CURRY	SALADE DE PERLES	HAMBURGER À GARNIR
SAUTÉ DE BŒUF À LA GRAINE DE MOUTARDE	RÔTI DE PORC	ESCALOPE DE POULET	POTATOES
PURÉE DE CÉLERI	LENTILLES BIO	ÉPINARDS À LA CRÈME	BROWNIES
FROMAGE BLANC SUCRE	CARRÉ FRAIS	TOMME BIO	
FRUIT FRAIS	LIÉGEOIS VANILLE	FRUIT FRAIS	

lundi 01 avril	mardi 02 avril	jeudi 04 avril	vendredi 05 avril
TABOULÉ	RADIS - SAUCE BULGARE	SALADE COLESLAW	BETTERAVES VINAIGRETTE AUX POMMES
POISSON PANÉ - CITRON	HAUT DE CUISSE DE POULET	TORTELLINI AU BŒUF	SAUTÉ DE PORC AUX OIGNONS
HARICOTS VERTS	PETITS POIS	SAUCE CRÈME	POMMES DE TERRE VAPEUR
YAOURT NATURE BIO	GOUDA	PETIT MOULÉ AIL ET FINES	BUCHETTE CHÈVRE ET VACHE
F			FRUIT FRAIS



lundi 08 avril	mardi 09 avril	jeudi 11 avril
MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE	PÂTÉ DE CAMPAGNE - CORNICHON	CONCOMBRES VINAIGRETTE À L'ANCIENNE
JAMBON FAÇON CHABLISIENNE	SAUTÉ DE POULET AU BASILIC	SAUCISSE DE VEAU
PENNE	JEUNES CAROTTES	PURÉE DE BROCOLI
EMMENTAL RÂPÉ	CARRÉ LIGUEIL	RÈME ANGLAISE
FRUIT FRAIS BIO	FRUIT FRAIS	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE



lundi 29		
TOMATES ET VINAIGRETTE AU BASILIC	SALADE VERTE	CRÊPE AU FROMAGE
ESCALOPE DE POULET AU THYM	HACHIS PARMENTIER	PÉPITES DE POISSON, CITRON
GRATIN DE SALSIFIS	AU CANARD	HARICOTS VERTS
BRIE	CRÈME ANGLAISE	PETIT SUISSE
FRUIT FRAIS	TARTE AU CHOCOLAT	POIRES AU CASSIS

lundi 06 mai	mardi 07 mai	jeudi 09 mai
CONCOMBRES SAUCE BULGARE	BETTERAVES AU MAÏS	CAROTTES RÂPÉES À LA GRAINE DE COURGES
CORDON BLEU DE VOLAILLE	JAMBON BLANC SAUCE BARBECUE	BŒUF SAUCE FLAMANDE
PETITS POIS CAROTTES, BOULGOUR EN PILAF	Frites	GRATIN DE COURGETTES, PUREE DE POMMES DE TERRE
EDAM	VACHE QUI RIT	BUCHETTE CHÈVRE ET VACHE
FRUIT FRAIS BIO	CRÈME DESSERT VANILLE	CLAFOUTIS AUX FRUITS ROUGES