

## 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	EPIPHANIE
Salade de pois chiches	<b>Céleri rémoulade</b>	<b>Chou blanc mayonnaise</b>	Potage d'hiver	Saucisson ail / cornichons
Sauté de volaille au curry	brandade de poisson	Rôti de Veau au jus	Tortellini carne	Omelette nature fraîche
Haricots verts en persillade	Brie	Frites au four/ketchup	mimolette	<b>Carottes cuisinées</b>
Suisse fruité	Nappé caramel	Vache qui rit	<b>Fruit de saison BIO</b>	Yaourt sucré
<b>fruit de saison</b>		cocktail de fruits au sirop		<b>galette des rois</b>

lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	mercredi 31 janvier	jeudi 01 février	REPAS BRETON
Salade de pommes de terre ciboulette	<b>Salade verte aux croutons</b>	<b>Tarte au fromage du chef</b>	Potage de légumes	Andouille
Boulettes d'Agneau à l'orientale	Sauté de dinde façon chasseur	Rôti de veau au jus	Hachis parmentier du chef	poisson à l'armoricaine
Petits pois	<b>Semoule BIO</b>	Brocolis en béchamel	suisse fruité	<b>Pommes vapeur</b>
Coulommiers	Emmental à la coupe	<b>Yaourt sucré BIO au lait entier</b>	<b>Fruit de saison</b>	Petit moulé paysan breton
<b>Fruit de saison</b>	Nappé au chocolat	Pruneaux au sirop		crêpe sucrée et coulis ch

lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	mercredi 17 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
Salade verte aux croûtons	Salade de maïs	Friand au fromage	<b>Carottes BIO râpées</b>	<b>Potage de légumes BIO</b>
Rôti de porc sauce moutarde	Pépites de colin aux 3 céréales	<b>Ragout de Bœuf local au paprika</b>	<b>Gougeon de poulet croustillant</b>	<b>quenelles BIO sauce tomate</b>
Lentilles à la sauce tomate	Epinards en béchamel	Brocolis	petits pois	<b>Riz BIO</b>
<b>Carré de l'est BIO</b>	Yaourt aromatisé	Tome noire	Crème Anglaise	<b>Gouda BIO</b>
mousse chocolat	<b>Fruit de saison</b>	pêche sirop	Cake au aux fruits	<b>Fruit de saison BIO</b>

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
Salade composée	Salade de pommes de terre	<b>Chou rouge aux pommes</b>	<b>Potage de potimaron</b>	pâté de campagne
<b>Saucisse grillée</b>	Colin meunière	Cuisse de poulet Rôtie au thym	<b>Garniture Carbonara</b>	Rosbeef au jus
Haricots blancs	Haricots beurre	Frite au four /ketchup	Coquille	gratin de julienne
Vache qui rit	Fromage blanc sucré	Gouda à la coupe	Yaourt nature sucré	<b>Camembert BIO</b>
Compote pomme/poire	<b>Fruit de saison</b>	Crème dessert au caramel	<b>fruit de saison</b>	Roulé du chef à la confiture

lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	mercredi 24 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
Radis beurre	<b>Beignet de chou fleur</b>	Pomolos rosé au sucre	Potage au potiron	<b>Betterave BIO en vinaigrette</b>
Hamburger de veau sauce brune	Filet de poulet rôti à la crème	Rôti de Bœuf et son jus	<b>Saucisse grillée aux herbes</b>	Poisson pané
<b>Boulgour BIO</b>	Jardinière de légumes au curcuma	Pommes rissolées persillées	Haricots blancs à la tomate	Chou fleur en béchamel
Emmental	<b>Rondelé nature au sel de camargue</b>	Bûchette mi-chèvre	Fromage blanc sucré	Yaourt brassé aux fruits
Crème dessert praliné	<b>Fruit de saison</b>	<b>Compote de pommes BIO</b>	fruit de saison	Tarte noix de coco

lundi 12 février	MARDI GRAS	mercredi 14 février	jeudi 15 février	NOUVEL AN CHINOIS
Salade de Maïs composée	<b>Salade verte aux croûtons</b>	<b>Céleri rémoulade</b>	<b>potage aux légumes BIO</b>	salade asiatique
Paupiette de veau sauce curry	Calamars à la Romaine	Bœuf en daube	<b>Raviolis BIO ricotta épinards</b>	<b>nems</b>
Jeunes carottes	Epinards en béchamel	poêlée de légumes		<b>Riz cantonnais sans porc</b>
Yaourt aux fruits mixés	<b>Rondelé nature au sel de camargue</b>	Brie	<b>Yaourt sucré BIO au lait entier</b>	<b>vache qui rit</b>
<b>Fruits de saison</b>	<b>beignet au cl </b>	Gaufre liégeoise	<b>fruit de saison BIO</b>	<b>Ananas frais </b>

" nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des