

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 09 MARS 2018

RESTAURANT SCOLAIRE D'OTHIS

Légende :



lundi 08 janvier	mardi 09 janvier	mercredi 10 janvier	jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
Panaché de crudités Sauté de bœuf façon bourguignon Printanière de légumes Carré fondu (M) Petit moulé nature Flan nappé caramel (M) Flan chocolat	Potage de légumes verts Boulettes d'agneau sauce tajine Semoule Mimolette (M) Emmental Fruit de saison local	Velouté de carottes BIO et fromage fondu Bouchée à la reine à la dinde Riz Croc lait (M) Cantadou ail et fines herbes Fruit de saison	Carottes râpées au jus d'orange Normandin de veau au jus Haricots beurres Yaourt nature sucré (M) Yaourt aromatisé Galette des rois	Pâté de campagne* Merlu sauce aneth Petits pois Camembert (M) Brie Liégeois vanille
lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	mercredi 17 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
Céleri rémoulade Saucisse de Francfort* s/porc : saucisse de volaille Haricots blancs tomates Yaourt nature sucré Fruit de saison	Taboulé Wings de poulet et ketchup Ratatouille Saint-Môret Compote pommes poire	Velouté tomate vermicelles Poisson meunière et citron Riz Suisse nature sucré Tarte chocolat banane	Tarte au fromage Normandin de veau sauce tomate Courgettes persillées Petit louis tartine Fruit de saison	Velouté de potiron Rôti de bœuf aux herbes Pommes noisette Coulommiers BIO Crème dessert caramel
lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	mercredi 24 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
Champignons sauce fromage blanc ciboulette Paupiette de veau sauce champignons Cœur de blé Emmental Riz au lait	Salade du midi Nuggets de poisson et ketchup Poêlée de légumes Yaourt aromatisé Fruit de saison	Potage de légumes Pizza tomate fromage Salade verte Fromage blanc nature sucré (M) Fromage blanc aromatisé Fruit de saison	Salade roméo Emincé de volaille au jus (M) Haut de cuisse au jus Carottes persillées Carré de Ligueil (M) Camembert Gâteau au yaourt et citron recette du chef	Œuf dur mayonnaise Colin sauce nantua Pâtes BIO Yaourt nature sucré Fruit de saison
lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	mercredi 31 janvier	jeudi 01 février	vendredi 02 février
Salade coleslaw Escalope de volaille à la béchamel Pommes vapeur Suisse nature sucré (M) Suisse aromatisé Fruit de saison	Feuilleté au fromage Poisson pané et citron Jardinière de légumes Coulommiers (M) Bleu Fruit de saison local	Potage crécy Rôti de veau au jus Frites Yaourt nature sucré (M) Yaourt aromatisé Gaufre liégeoise	Velouté de potiron Gratin de pâtes à la dinde Salade verte BIO Vache qui rit (M) Petit louis tartine Liégeois chocolat (M) Liégeois vanille	Salade ostendaise Merlu sauce persillade Purée de légumes Emmental (M) Edam Crêpe au sucre

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
Salade Maria* Raviolis et fromage râpé Salade verte Cantafrais (M) Tartare ail et fines herbes Flan chocolat (M) Flan vanille	Pâté de volaille Quenelle de brochet sauce béchamel Riz Suisse aromatisé Fruit de saison	Méli mélo de crudités Hoki sauce oseille Petits pois Carré fondu Ile flottante	Pizza au fromage Rôti de bœuf au jus Cœur de blé Yaourt aromatisé (M) Yaourt nature sucré Fruit de saison local	Potage de légumes BIO Filet de poulet sauce aigre douce Printanière de légumes Tomme noire (M) Saint Nectaire Mousse au chocolat
lundi 12 février	mardi 13 février	mercredi 14 février	jeudi 15 février	vendredi 16 février
Salade exotique Cordon bleu Carottes persillées Chanteneige (M) Rondelé aux noix Crème dessert chocolat (M) Crème dessert vanille	Courgettes râpées à la menthe Beignet de calamar et ketchup Blé aux petits légumes Suisse aromatisé (M) Suisse nature sucré Fruit de saison local	Velouté de légumes Poirine de veau farcie Pommes noisette Fromage blanc nature sucré Donuts	Carottes râpées au jus de citron Steak haché sauce échalotes Jardinière de légumes Tomme blanche (M) Edam Fruit de saison	Saucisson sec et cornichon Poisson mariné thym et citron vert Epinards BIO béchamel Yaourt nature sucré (M) Yaourt aromatisé Fruit de saison
lundi 19 février	mardi 20 février	mercredi 21 février	jeudi 22 février	vendredi 23 février
Pamplemousse et sucre Paupiette de veau sauce estragon Haricots verts Suisse nature sucré (M) Suisse aromatisé Fruit de saison local	Velouté de potiron Sauté de volaille façon blanquette Semoule Buchette vache chèvre (M) Bleu Cocktail de fruits au sirop	Potage de légumes Colin sauce aux aromates Pâtes Yaourt aromatisé (M) Yaourt nature sucré Fruit de saison BIO	REPAS CARNAVAL Salade verte aux dés de fromage Crousty de poulet et ketchup Rostis de légumes Petit louis tartine Cookie pomme caramel	Salami* et cornichons Poisson gratiné au fromage Purée de pommes de terre Mimolette (M) Tomme noire Fruit de saison
lundi 26 février	mardi 27 février	mercredi 28 février	jeudi 01 mars	vendredi 02 mars
Taboulé Escalope de poulet pané Gratin de blettes et pommes de terre Rondelé nature Liégeois chocolat	Carottes rapées vinaigrette Paupiette de porc* sauce dijonnaise S/porc : paupiette de dinde Courgettes persillées Vache qui rit Fruit de saison	Potage carottes et fromage fondu Gratin de pommes de terre bolognaise Salade verte Suisse nature sucré Fruit de saison	Velouté de poireaux Merlu sauce citron Blé aux petits légumes Gouda BIO Flan chocolat	Salade coleslaw Rôti de bœuf sauce diane Poêlée de légumes Fromage blanc nature sucré Fruit de saison
lundi 05 mars	mardi 06 mars	mercredi 07 mars	jeudi 08 mars	vendredi 09 mars
Macédoines de légumes mayonnaise Normandin de veau sauce aux aromates Choux fleurs et pommes de terre gratinés BIO Carré frais (M) Croc lait Mousse au chocolat	Velouté de potiron Tarte au fromage Salade verte Suisse nature sucré Fruit de saison local	Velouté dubarry Sauté de bœuf sauce mironton Riz Carré de ligueil Compote pommes ananas (M) Compote pommes fraise	Radis et beurre Nuggets de poulets et ketchup Poêlée méridionale Yaourt nature sucré (M) Yaourt aromatisé Gâteau aux pépites de chocolat recette du chef	Crêpe au fromage Poisson mariné thym et citron vert Purée de légumes Buchette vache chèvre (M) Camembert Crème caramel



Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la cuisine centrale essentiellement à partir de produits frais.

Nos plats, sauces et accompagnements sont cuisinés par nos chefs. Nos plats sont susceptibles de contenir des allergènes ou des traces d'allergènes.