

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 LA VILLE DE PROVIN

Légende :



CHRONIQUE CULINAIRE



BIO



MENU À THÈME

| lundi 08 janvier | mardi 09 janvier | mercredi 10 janvier | jeudi 11 janvier | vendredi 12 janvier |
|---|--|--------------------------|---|---|
| MACEDOINE DE LEGUMES, HARICOTS VERTS VINAIGRETTE, BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE | SALADE DE MACHE/BETTERAVES, TOMATE VINAIGRETTE, COLESLAW | CELERI REMOULADE | POTAGE TOMATES - VERMICELLES | SALADE A L'EMMENTAL CAROTTES BIO A L'EDAM ENDIVES AU BLEU |
| EMINCE DE POULET AU CURRY | OMELETTE | LASAGNES AU SAUMON | CARBONADE DE BŒUF | FILET DE POISSON PANE SAUCE TARTARE |
| RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES | EPINARDS A LA BECHAMEL ET POMMES DE TERRE PERSILLEES | SALADE VERTE | CAROTTES BIO A LA CREME DE CERFEUIL ET POMMES DE TERRE VAPEUR | CŒUR DE BLE AUX DES DE TOMATES |
| FROMAGE | FROMAGE FROMAGE BLANC BIO | FROMAGE BIO | FROMAGE | FROMAGE |
| FRUIT DE SAISON | NATURE SUCRE, YAOURT AROMATISE, VELOUTE NATURE | LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT | GALETTE DES ROIS | FRUIT DE SAISON |

| lundi 05 février | mardi 06 février | mercredi 07 février | jeudi 08 février | vendredi 09 février |
|---|--|------------------------------------|--|---|
| ENDIVES AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES, TOMATE AU GOUDA, SALADE FROMAGERE | TABOULE, SALADE HARICOTS ROUGES ET MAÏS, SALADE DE LENTILLES | POTAGE POTIRON | MACEDOINE DE LEGUMES MAYONNAISE, SALADE DE MACHE, CHOU-BLANC AUX RAISINS | PIZZA AU FROMAGE |
| SAUTE DE PORC A LA VANILLE ET GINGEMBRE OU SAUTE DE VOLAILLE VANILLE | STEAK DU FROMAGER | NORMANDIN DE VEAU SAUCE AU FROMAGE | SAUTE DE BŒUF AUX POIVRONS | BLANQUETTE DE LA MER |
| MACARONI BIO HARICOTS VERTS | PUREE DE CAROTTES | COQUILLETES BIO BROCOLIS | POMMES DE TERRE VAPEUR AU PAPRIKA ET PETITS-POIS | RIZ BIO AUX PETITS LEGUMES |
| FROMAGE | FROMAGE BIO | FROMAGE | FROMAGE | FROMAGE |
| FRUIT DE SAISON | COMPOTE POMME-PASSION, COMPOTE POMME BANANE, COMPOTE POMME POIRE | FROMAGE BLANC SUCRE | FRUIT DE SAISON BIO | NAPPE CARAMEL, LIEGEOIS SAVEUR CAFE, LIEGEOIS SAVEUR CHOCOLAT |

| lundi 15 janvier | mardi 16 janvier | mercredi 17 janvier | jeudi 18 janvier | vendredi 19 janvier |
|--|--|--|---|--|
| CONCOMBRE BIO VINAIGRETTE-PERSIL, CHOU-ROUGE VINAIGRETTE, BROCOLIS VINAIGRETTE | POTAGE CAROTTES | SALADE DE PÂTES | SALADE VERTE AUX CROUTONS, COLESLAW, CELERI VINAIGRETTE | MENU DES ILES CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE, TOMATE PERSILLEE, SALADE D'ENDIVES AUX POMMES |
| JAMBON (OU JAMBON DE DINDE) CHAUD SAUCE BRUNE | RAVIOLIS DE BŒUF | PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MAROILLES | SAUTE DE VOLAILLE AU PAPRIKA | COLOMBO DE POISSON |
| POMMES DE TERRE VAPEUR ET CAROTTES A LA CREME | SALADE BIO | POMMES DE TERRE PERSILLEES ET HARICOTS VERTS | PATES AUX TROIS COULEURS ET EMMENTAL | PUREE DE PATATE DOUCE |
| FROMAGE | FROMAGE | FROMAGE BIO | FROMAGE | FROMAGE BIO |
| COMPOTE POMME-POIRE COCKTAIL DE FRUITS COMPOTE AUX FRUITS ROUGES | YAOURT NATURE SUCRE FROMAGE BLANC SAVEUR VANILLE YAOURT AUX FRUITS | CREME DESSERT SAVEUR VANILLE | FRUIT DE SAISON BIO | ANANAS AU SIROP A LA NOIX DE COCO, FRUIT DE SAISON |

| lundi 12 février | mardi 13 février | mercredi 14 février | jeudi 15 février | vendredi 16 février |
|---|--|--------------------------------|---|--|
| POTAGE LENTILLES CORAIL-CUMIN | CELERI REMOULADE, COLESLAW, RADIS BEURRE | POTAGE CRECY | TARTE AU FROMAGE | SALADE DE TOMATE, SALADE FROMAGERE, CELERI MIMOLETTE |
| SAUCISSE KNACKI OU SAUCISSE DE VOLAILLE | OMELETTE SAUCE AUX HERBES | SAUTE DE POULET SAUCE ECHALOTE | STEAK HACHE FROMAGE SAUCE KETCHUP | FILET DE LIEU SAUCE ANDALOUSE |
| POMMES DE TERRE VAPEUR ET COMPOTE | PATES BIO ET RATATOUILLE | BLE AUX PETITS LEGUMES | CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE "SMILEY" | RIZ BIO ET EPINARDS HACHES A LA CREME |
| FROMAGE BIO | FROMAGE | FROMAGE | FROMAGE BIO | FROMAGE |
| CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT, CREME DESSERT SAVEUR VANILLE, CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL | BEIGNET SAVEUR CHOCOLAT | FRUIT DE SAISON BIO | YAOURT AROMATISE, PETIT SUISSE AUX FRUITS, FROMAGE BLANC AUX FRUITS | FRUIT DE SAISON |

| lundi 22 janvier | mardi 23 janvier | mercredi 24 janvier | jeudi 25 janvier | vendredi 26 janvier |
|--|---|-----------------------------------|------------------------------------|--|
| MENU CHINOIS SALADE CHINOISE SOUPE CHINOISE SAUTE DE PORC AU CARAMEL OU SAUTE DE VOLAILLE AU CARAMEL | SALADE DE TOMATES A L'EMMENTAL, 1/2 PAMPLEMOUSSE AU SUCRE, CHOU-BLANC VINAIGRETTE | MACEDOINE DE LEGUMES | POTAGE CRESSON | SALADE AUX POMMES, CAROTTES RAPEES AU FROMAGE, CELERI A L'EDAM |
| RIZ JAUNE ET PETITS LEGUMES | STEAK HACHE DE BŒUF | POULET SAUCE BLANCHE | CHIPOLATAS OU SAUCISSE DE VOLAILLE | FILET DE POISSON A LA BORDELAISE |
| FROMAGE | PATES BIO ET RATATOUILLE | LEGUMES DU POT ET CŒUR DE BLE BIO | PUREE ET SALADE VERTE BIO | MELANGE PROVENÇAL ET POMMES DE TERRE PERSILLEES BIO |
| LITCHIS AU SIROP, FRUIT DE SAISON | FROMAGE | FROMAGE | FROMAGE | FROMAGE |
| | ILE FLOTANTE, CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT, NAPPE CARAMEL | FRUIT DE SAISON | GATEAU BASQUE | PETITS SUISSE AUX FRUITS, YAOURT NATURE SUCRE, VELOUTE NATURE |

| lundi 19 février | mardi 20 février | mercredi 21 février | jeudi 22 février | vendredi 23 février |
|--|--|-----------------------------------|---|--|
| SALADE DE RIZ, TABOULE, SALADE PIEMONTAISE | CONCOMBRE VINAIGRETTE PERSIL, 1/2 POMELOS AU SUCRE, SALADE D'AGRUMES | MINI PIZZA | MACEDOINE DE LEGUMES, BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE, SALADE DE HARICOTS VERTS | POTAGE TOMATE CERFEUIL |
| EMINCE DE POULET BASQUAISE | NORMANDIN DE VEAU SAUCE NORMANDE | ROTI DE BŒUF | CARBONARA AUX DES DE DINDE | FILET DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC CURRY |
| PUREE ET SALADE VERTE | BOULGOUR BIO AUX DES DE CAROTTES | PUREE SAINT-GERMAIN (pois-cassés) | PATES AUX DES DE TOMATES | SEMOULE BIO AUX LEGUMES |
| FROMAGE | FROMAGE | FROMAGE BIO | FROMAGE | FROMAGE |
| FRUIT DE SAISON BIO | TARTE AU CHOCOLAT | COMPOTE POMME-COING | FRUIT DE SAISON BIO | YAOURT NATURE SUCRE, YAOURT AUX FRUITS, FROMAGE BLANC NATURE |

| lundi 29 janvier | mardi 30 janvier | mercredi 31 janvier | jeudi 01 février | vendredi 02 février |
|--|--|-----------------------------|--|---|
| PAMPLEMOUSSE, COLESLAW, CONCOMBRE A LA BULGARE | POTAGE COURGETTES-KIRI | HARICOTS BLANCS A LA TOMATE | ROULADE DE VOLAILLE AUX CONDIMENTS, PATE ET CONDIMENTS, SALAMI ET CONDIMENTS | SALADE ICEBERG BIO, CHOU-ROUGE AUX POMMES, CELERI VINAIGRETTE |
| ROTI DE DINDE SAUCE BRUNE | OMELETTE | BOLOGNAISE AU THON | ALLOUETTE DE BŒUF AUX OIGNONS | NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE |
| RIZ ET CHOUX DE BRUXELLES | SALSIFIS A LA CREME ET POMMES DE TERRE BIO AUX OIGNONS | PATES BIO | HARICOTS BEURRE ET POMMES DE TERRE VAPEUR AU PAPRIKA | POMMES DE TERRE "SMILEY" ET EPINARDS A LA CREME |
| FROMAGE | FROMAGE | SAINT PAULIN | FROMAGE | FROMAGE |
| YAOURT NATURE SUCRE BIO, FROMAGE BLANC AUX FRUITS, PETIT SUISSE NATURE SUCRE | CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL, MOUSSE SAVEUR CHOCOLAT AU LAIT | VELOUTE AUX FRUITS | FRUIT DE SAISON BIO | CREPE AU SUCRE |

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant