

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	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
SAUTE DE PORC AU CARAMEL OU SAUTE DE VOLAILLE AU CARAMEL	STEAK HACHE DE BŒUF	POULET SAUCE BLANCHE	CHIPOLATAS OU SAUCISSE DE VOLAILLE	FILET DE POISSON A LA BORDELAISE
RIZ JAUNE ET PETITS LEGUMES	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
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
LITCHIS AU SIROP, FRUIT DE SAISON	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