

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-FÉVRIER 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 8 janvier	Mardi 9 janvier	Mercredi 10 janvier	Jeudi 11 janvier	Vendredi 12 janvier
Soupe de tomate à la féta	Carottes râpées vinaigrette	Taboulé	Betteraves vinaigrette	Velouté de potiron
Fricassée de poulet aux champignons Riz pilaf	Chipolatas Haricots verts aux oignons Pommes de terre rissolées	Paupiette de veau au paprika Purée de légumes	Égrené de boeuf Coquillettes Emmental râpé	Filet de colin poêlé Bâtonnière de légumes Pommes de terre vapeur
Compote de fruits	Crème dessert chocolat	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Galette des rois
Lundi 15 janvier	Mardi 16 janvier	Mercredi 17 janvier	Jeudi 18 janvier	Vendredi 19 janvier
Velouté de brocolis	Céleri rémoulade	Macédoine de légumes	Salade vinaigrette	Flamiche picarde (poireaux, lardons porc)
Sauté de porc aux légumes d'hiver (sauce brune navets carottes) Pommes de terre persillées	Bouchée de volaille à la provençale Torsades Emmental râpé	Mijoté de poulet à la Normande Riz	Rôti de bœuf sauce Bercy mat:fricadelle de bœuf Purée au lait	Nugget's de poisson Ratatouille Semoule
Maasdam	Yaourt nature sucré	Salade de fruits au sirop	Liégeois vanille	Fruit de saison
Lundi 22 janvier	Mardi 23 janvier	Mercredi 24 janvier	Jeudi 25 janvier	Vendredi 26 janvier
Salade coleslaw	Brocolis à l'échalote	Salade de haricots beurre vinaigrette		Salade Poitou-Charentes
Paupiette de veau chasseur Mini penne régata Emmental râpé	Rôti de dinde soubise Chou de Bruxelles Pommes de terre barbecue	Spaghetti Emmental râpé	CASSOULET Sauté de porc Lingots du Nord Pommes de terre	Filet de colin crustacés Riz aux petits légumes
Brassé aux fruits	Fromage fondu	Fruit de saison	Camembert Fruit de saison	Brownies
Lundi 29 janvier	Mardi 30 janvier	Mercredi 31 janvier	Jeudi 1 février	Vendredi 2 février
Salade de betteraves râpées	Crème Dubarry	Poireaux vinaigrette	Céleri rémoulade	CHANDELEUR Salade milanaise
Gratin de pommes de terre lorrain à l'ancienne	Bœuf mode Macaronis Emmental râpé	Émincé de poulet à la crème Poêlée de légumes Pommes de terre country	Rôti de porc au curry Riz créole	Filet de poisson pané Épinards à la béchamel Pommes de terre ciboulette
Fruit de saison	Flan nappé caramel	Fromage blanc sucré	Mimolette	Crêpe au chocolat

Lundi 5 février	Mardi 6 février	Mercredi 7 février	Jeudi 8 février	Vendredi 9 février
Soupe à l'oignon	Salade fromagère	Salade d'endives	Salade de chou-fleur	Céleri mayonnaise
Aiguillettes de poulet barbecue Torsades Emmental râpé	Crêpinette de porc Purée de potiron	Jambon blanc Frites Mayonnaise	Chili con carne Riz	Dos de lieu et piperade Pommes de terre vapeur
Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Crème dessert vanille	Edam	Gâteau fromage blanc-coco-ananas
Lundi 12 février	Mardi 13 février	Mercredi 14 février	Jeudi 15 février	Vendredi 16 février
Médailillon de surimi sauce cocktail	Carottes râpées vinaigrette	Salade bressane	Chou blanc rémoulade	Pizza provençale
Palette de porc sauce tartare Petits pois Pommes de terre noisettes	Bœuf à la napolitaine Coquillettes Emmental râpé	Omelette sauce basquaise Ratatouille Céréales gourmandes	Blanquette de dinde et ses légumes Riz pilaf	Filet de poisson pané Duo de chou fleur et pommes de terre à la crème
Kiri	Compote de pommes	Yaourt aux fruits	Duo de crème	Fruit de saison
Lundi 19 février	Mardi 20 février	Mercredi 21 février	Jeudi 22 février	Vendredi 23 février
Macédoine de légumes	Céleri à la mimolette	Salade de perles de pâtes napolitaine	Repas carnaval Salade arlequin (carottes, maïs, haricots rouges, soja, edam)	Potage maraîcher
Haché de veau marengo Riz	Sauté de porc aux herbes Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Pizza maison Salade	Gratin de penne multicolore (jambon de dinde, tomates, oignons, champignons, poivron)	Filet de colin gratiné Jardinière de légumes
Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Fruit de saison	Mini beignets au sucre	Gouda