

## 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



Nos repas sont cuisinés sur place par notre chef, essentiellement à partir de produits frais et de saison.

lundi 08 Janvier	mardi 09 Janvier	mercredi 10 Janvier	Jeudi 11 Janvier	vendredi 12 Janvier
POTAGE <small>CHRONIQUE JANVIER : SAUTE DE PORC VANILLE GINGEMBRE</small>	FRIAND AU FROMAGE	SALADE PIEMONTAISE	RILLETES DE THON	POTAGE DE LEGUMES
PATES	FILET DE POISSON MEUNIERE	EMINCE DE DINDE	SAUTE DE BŒUF AUX OIGNONS	BOULETTES D'AGNEAU A LA PROVENCALE
GOUDA	EPINARDS	HARICOTS BEURRE	Frites	LEGUMES COUSCOUS ET SEMOULE
FRUIT DE SAISON	BOURBIN	EMMENTAL	PETIT SUISSE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
	CREME PATISSIERE	FRUIT DE SAISON	POIRE AU CHOCOLAT	GALETTE DES ROIS

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	Jeudi 08 février	vendredi 09 février
POTAGE DE LEGUMES	TARTINE SURPRISE	CAROTTES RAPEES	TABOULE	SOUPE AU POTIRON
HACHIS PARMENTIER	ROTI DE PORC AU CURRY	ESCALOPE DE DINDE AU CIDRE	EMINCE DE BŒUF AU PAPRIKA	POISSON DU MARCHÉ SAUCE CIBOULETTE
SALADE VERTE	GRATIN DE BROCOLIS	POMMES DE TERRE PERSILLEES	HARICOTS VERTS	RIZ
SAINTE PAULIN	PETIT SUISSE	KIRI	FROMAGE MI CHEVRE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
ENTREMETS NOIX DE COCO	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC ET SPECULOOS	COMPOTE POMME ANANAS	FRUIT DE SAISON

lundi 15 Janvier	mardi 16 Janvier	mercredi 17 Janvier	Jeudi 18 Janvier	vendredi 19 Janvier
POTAGE	CAROTTES RAPEES PERSILLEES	SALADE DE RIZ AU THON	CREME DUBARRY	SALADE DE PATES
CHIPOLATAS	ESCALOPE DE DINDE SAUCE NORMANDE	SAUTE DE PORC	BŒUF BOURGUIGNON	POISSON DU MARCHÉ SAUCE CITRON
LENTILLES	COQUILLETES	HARICOTS VERTS	POMMES DE TERRE VAPEUR	POELEE DE LEGUMES
CHANTENEIGE	BRIE	CANTAFRAIS	SAINTE PAULIN	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	SALADE DE FRUITS FRAIS	PETIT SUISSE AROMATISE	ECLAIR AU CHOCOLAT

lundi 12 février	mardi 13 février	mercredi 14 février	Jeudi 15 février	vendredi 16 février
TABOULE	RILLETES DE THON	SAUCISSON A L'AIL	SALADE DU CHEF (salade, tomates, maïs, œufs)	VELOUTE DE LEGUMES
POULET FACON BASQUAISE	VEAU MARENGO	BOULES DE BŒUF	CHIPOLATAS	DOS DE HOKI SAUCE AUREOLE
HARICOTS BEURRE	CAROTTES VICHY	FLAGEOLETS	PUREE DE POMMES DE TERRE	SEMOULE
CAMEMBERT	ASSORTIMENT DE FROMAGES	BUCHETTE DE CHEVRE	SAMOS	EMMENTAL
NOVLY CHOCOLAT	<small>CHRONIQUE FEVRIER : BEIGNETS ANCIENS JUS DE CLEMENTINE ET CURRY</small>	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POMMES	FRUIT DE SAISON

lundi 22 Janvier	mardi 23 Janvier	mercredi 24 Janvier	Jeudi 25 Janvier	vendredi 26 Janvier
VELOUTE DE LEGUMES	SALADE DE PERLES	SOUPE DE POTIRON	SALADE COLESLAW	SALADE DU CHEF
TARTIFLETTE	ROTI DE DINDE A L'ESTRAGON	POULET BASQUAISE	FILET DE POISSON SAUCE BEURRE BLANC	BLANQUETTE DE VEAU
SALADE VERTE	PETITS POIS	JARDINIERE DE LEGUMES	PATES	CAROTTES VICHY
YAOURT NATURE	CANTADOU	SAINTE NECTAIRE	EDAM	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	ENTREMETS CITRON	LIEGEOIS CHOCOLAT	COMPOTE DE POMMES	CREME PATISSIERE

lundi 19 février	mardi 20 février	mercredi 21 février	Jeudi 22 février	vendredi 23 février
CAROTTES RAPEES	TARTINE SURPRISE	POTAGE	SALADE COLESLAW	POTAGE
PATES CARBONARA	EMINCE DE BŒUF	QUICHE LORRAINE	DOS DE MERLU SAUCE CITRON	SAUTE DE DINDE SAUCE NORMANDE
SALADE VERTE	JARDINIERE DE LEGUMES	SALADE VERTE	POELEE DE LEGUMES	RIZ
CANTAL	FROMAGE BLANC SUCRE	CARRE FONDU	CHANTENEIGE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
COCKTAIL DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	ILE FLOTTANTE	CREME VANILLE	FRUIT DE SAISON

lundi 29 Janvier	mardi 30 Janvier	mercredi 31 Janvier	Jeudi 01 février	vendredi 02 février
VELOUTE DE POIREAUX	SALADE DE POMMES DE TERRE	BETTERAVES	VELOUTE GRECY	RILLETES
STEAK HACHE DE VEAU	CHIPOLATAS	BRANDA DE POISSON	SAUTE DE BOEUF AUX OLIVES	EMINCE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS
PATES	HARICOTS BEURRE	SALADE VERTE	SEMOULE	Frites
CARRE FONDU	EDAM	SAMOS	COULOMMIERS	ASSORTIMENT DE FROMAGES
COCKTAIL DE FRUITS	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CREPES AU SUCRE	FRUIT DE SAISON

