

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 15 Janvier au 15 Mars 2018

Ecoles Marie-Curie et Daniel Gouze-Mitterrand

Légende :

Chronique culinaire

Produits frais, et/ou en approvisionnement local
Pâtes, riz, lentilles et œufs issus de l'agriculture biologique



Tous nos repas sont élaborés quotidiennement sur place, dans la cuisine de Marie Curie par le chef cuisinier Frédéric Houga et Christine Labonne

lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
AVOCAT SAUCE COCKTAIL	CAROTTES RAPEES	JAMBON BLANC	ENDIVES AU BLEU
ŒUFS BROUILLES A LA PROVENCALE	BŒUF BOURGUIGNON	COUSCOUS	VIENNOISE DE DINDE
NOUILLES	HARICOTS VERTS	DE LEGUMES ET POIS CHICHES	DUO DE CELERI ET NAVETS GLACES
ST NECTAIRE	EMMENTAL	FAISSELLE AU SUCRE	BRIE
FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON	CREME PRALINEE ET SON PETIT BEURRE

lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
QUICHE LORRAINE	CHOU ROUGE VINAIGRETTE	TERRINE DE POISSON	PAMPLEMOUSSE AU SUCRE
MEDAILLON DE COLIN SAUCE CRUSTACES	AGNEAU FACON CREOLE	ESCALOPE DE PORC	BURGER DE VEAU
BROCOLIS	POMMES SAUTEES	RISOTTO AUX CHAMPIGNONS	SALSIFIS PERSILLES
KIRI	CAMEMBERT	PETIT SUISSE	GOUDA
FRUIT DE SAISON	LIEGEOIS A LA VANILLE	FRUIT DE SAISON	CAKE AU CITRON

lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	jeudi 01 février	vendredi 02 février
DUO DE SALADE	ŒUF DUR MAYONNAISE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	CELERI VINAIGRETTE
ESCALOPE DE POULET A LA FORESTIERE	SAUCISSE DE TOULOUSE	STEAK HACHE	MERLU SAUCE TARTARE
COQUILLETTE	CHOU BRAISE	ALIGOT	POEELE DE LEGUMES
EDAM	COMTE	CARRE JEAN	YAOURT NATURE
CONE GLACE	FRUIT DE SAISON	ANANAS AU SIROP	CREPE DE LA CHANDELEUR SAUCE CHOCOLAT

lundi 05 février	mardi 06 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
SALADE VERTE ET MAIS	EMINCE DE NAVETS A LA CREME CITRONEE	POIREAU VINAIGRETTE	SALADE STRASBOURGEOISE
BOUDIN BLANC	BLANQUETTE DE LA MER	MITONNE DE BŒUF AU CIDRE	SAUTE DE DINDE A LA MEXICAINE
AUX POMMES	RIZ	TORTI	HARICOTS PLATS
CHEVRE	FROMAGE BLANC	FROMAGE RACLETTE	EMMENTAL
FLAN PARISIEN	PECHE FACON MELBA	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON



NOS PRODUITS LOCAUX :

Boulangerie LANDA de Cluny

Viande bovine / agneau SOUFERRANT à Marcigny

La laiterie BERNARD à Saint Vincent-des-Prés

Les fruits et légumes de BONNEFOY à Louhans

Viande de volaille THEVENET à Paray le Monial & LDC à Crèches-Sur-Saône



lundi 26 février	mardi 27 février	jeudi 01 mars	vendredi 02 mars
BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	SALADE VERTE AUX AGRUMES	CAKE AUX LEGUMES ET A LA CANNELLE	RADIS BEURRE
CHILI	POULET ROTI	BEIGNETS DE POISSON	BLANQUETTE DE VEAU
CON CARNE	HARICOTS BEURRE	EMBEURREE DE CAROTTES	EBLY
REBLOCHON	CHEVRE	PETIT SUISSE NATURE	CARRE JEAN
FRUIT DE SAISON	BEIGNETS ET JUS DE CLEMENTINES AU CURRY	FRUIT DE SAISON	MARMELADE DE POMMES

lundi 05 mars	mardi 06 mars	jeudi 08 mars	vendredi 09 mars
SAUCISSON SEC ET CORNICHONS	COLESLAW	CHOUX FLEURS MIMOSA	ENDIVES AUX NOIX
OMELETTE AU FROMAGE	GOULASH DE BŒUF	LASAGNES	CORDON BLEU
COQUILLETTE	PETITS POIS	DE POISSON	PRINTANIERE DE LEGUMES
EMMENTAL	CANTAL	YAOURT NATURE	COULOMMIERS
FRUIT DE SAISON	GATEAU BASQUE	FRUIT DE SAISON	SEMOULE VANILLEE

lundi 12 mars	mardi 13 mars	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
SALADE DE P. DE TERRE AUX LARDONS	RADIS BEURRE	SURIMI EN SALADE	SALADE CEASAR
DOS DE COLIN AU BEURRE D'HERBES	RAGOUT DE MOUTON	ROTI DE PORC A L'AIL	PAUPIETTE DE VEAU
EPINARDS	POMMES RISSOLEES	LENTILLES	CAROTTES AU CUMIN
FAISSELLE AU SUCRE	BRIE	ST MORET	EDAM
FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	BROWNIES

