

## 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

Lundi 8 janvier	Mardi 9 janvier	Jeudi 11 janvier	Vendredi 12 janvier
Soupe de tomate à la fêta	Carottes râpées vinaigrette	Mortadelle et cornichons	Salade marco polo
Fricassée de poulet aux champignons Riz pilaf	Chipolatas Haricots verts aux oignons Pommes de terre rissolées	Bolognaise Coquillettes Emmental râpé	Filet de colin poêlé Salade verte Pommes de terre
Compote de fruits	Crème dessert chocolat	Fruit de saison	Galette des rois
Lundi 15 janvier	Mardi 16 janvier	Jeudi 18 janvier	Vendredi 19 janvier
Velouté de brocolis	Céleri rémoulade	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	Fricadelle de bœuf Purée au lait	Nugget's de poisson Ratatouille Semoule
Gouda	Yaourt nature sucré	Yaourt vanille	Fruit de saison
Lundi 22 janvier	Mardi 23 janvier	Jeudi 25 janvier	Vendredi 26 janvier
Salade coleslaw	Œufs durs mayonnaise		Salade Poitou-Charentes
Paupiette de veau chasseur Mini penne régata Emmental râpé	Rôti de dinde soubise Chou de Bruxelles Pommes de terre barbecue	CASSOULET Saucisses/saucisson Lingots du Nord Pommes de terre	Filet de colin crustacés Riz
Brassé aux fruits	Fromage fondu	Camembert Fruit de saison	Brownies
Lundi 29 janvier	Mardi 30 janvier	Jeudi 1 février	Vendredi 2 février
Médaille de surimi	Pâté en croûte	Céleri rémoulade	CHANDELEUR Pêche au thon
Gratin de pommes de terre lorrain à l'ancienne Fruit de saison	Bœuf mode Macaronis Emmental râpé	Rôti de porc au curry Riz créole Emmental	Filet de poisson pané Épinards à la béchamel Pommes de terre ciboulette
	Flan nappé caramel		Crêpe au chocolat

Lundi 5 février	Mardi 6 février	Jeudi 8 février	Vendredi 9 février
Soupe à l'oignon	Salade fromagère	Velouté de courgettes	Céleri mayonnaise
Aiguillettes de poulet barbecue Torsades Emmental râpé	Crêpinette de porc Purée de potiron	Chili con carne Riz	Dos de lieu et piperade Semoule
Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Edam	Gâteau fromage blanc-coco-ananas
Lundi 12 février	Mardi 13 février	Jeudi 15 février	Vendredi 16 février
Velouté de poireaux	Carottes râpées vinaigrette	Chou blanc rémoulade	Pizza provençale
Palette de porc sauce tartare Petits pois Pommes de terre noisettes	Bœuf à la napolitaine Coquillettes Emmental râpé	Blanquette de dinde et ses légumes Riz pilaf	Filet de poisson pané Duo de chou fleur et pommes de terre à la crème
Gouda	Compote de pommes	Yaourt vanille	Fruit de saison
Lundi 19 février	Mardi 20 février	Jeudi 22 février	Vendredi 23 février
Macédoine de légumes	Céleri à la mimolette	Repas carnaval Salade arlequin (carottes, maïs, haricots rouges, soja, edam)	Œufs durs sauce cocktail
Haché de veau marengo Riz Yaourt aromatisé	Sauté de porc aux herbes Carottes à l'étuvée Pommes de terre rissolées	Gratin de penne multicolore (jambon de dinde, tomates, oignons, champignons, poivron)	Steak haché Ketchup Frites Salade verte
	Fruit de saison	Mini beignet au sucre	Gouda