

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 LOMME

Légende :



CHRONIQUE CULINAIRE



VEGETARIEN

PRODUITS DE SAISON



BIO



MENU À THÈME

| lundi 08 Janvier | mardi 09 Janvier | Jeudi 11 Janvier | vendredi 12 Janvier |
|---|---|---|--|
| MACEDOINE DE LEGUMES | | POTAGE TOMATES - VERMICELLES | SALADE DE BLE |
| EMINCE DE POULET AU CURRY CREPE AU FROMAGE | OMELETTE | CARBONADE DE BŒUF FILET DE CABILLAUD SAUCE ANETH | FILET DE COLIN SAUCE CITRON |
| RIZ AUX PETITS LEGUMES | EPINARDS A LA BECHAMEL ET POMMES DE TERRE PERSILLEES | CAROTTES BIO A LA CREME DE CERFEUIL ET POMMES DE TERRE VAPEUR | POMMES DE TERRE ET GRATIN DE CHOU-FLEUR |
| FRUIT DE SAISON | FROMAGE | GALETTE DES ROIS | LIEGEOIS SAVEUR CAFE |
| | FROMAGE BLANC NATURE SUCRE | | |

| lundi 05 février | mardi 06 février | Jeudi 08 février | vendredi 09 février |
|--|-----------------------|---|------------------------|
| ENDIVES AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES | TABOULE | | PIZZA FROMAGE |
| SAUTE DE PORC A LA VANILLE ET GINGEMBRE | STEAK DU FROMAGER | SAUTE DE BŒUF AUX POIVRONS TARTE AUX LEGUMES | BLANQUETTE DE LA MER |
| DOS DE COLIN AUX HERBES | PUREE DE CAROTTES | POMMES DE TERRE VAPEUR AU PAPRIKA ET PETITS-POIS | RIZ AUX PETITS LEGUMES |
| MACARONI BIO | COMPOTE POMME-PASSION | BABYBEL | NAPPE CARAMEL |
| FRUIT DE SAISON | | FRUIT DE SAISON | |

| lundi 15 Janvier | mardi 16 Janvier | Jeudi 18 Janvier | vendredi 19 Janvier |
|--|---|--|---|
| | POTAGE CAROTTES | SALADE VERTE AUX CROUTONS | MENU DES ILES CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE |
| JAMBON CHAUD SAUCE BRUNE STEAK DE QUINOA | RAVIOLIS DE BŒUF FILET DE SAUMONETTE SAUCE CITRON | SAUTE DE VOLAILLE AU PAPRIKA OMELETTE | COLOMBO DE POISSON |
| POMMES DE TERRE VAPEUR ET CAROTTES A LA CREME | SEMOULE ET RATATOUILLE SALADE VERTE | PATES AUX TROIS COULEURS ET EMMENTAL | PUREE DE PATATE DOUCE |
| MIMOLETTE | YAOURT NATURE SUCRE | FRUIT DE SAISON BIO | ANANAS AU SIROP A LA NOIX DE COCO |
| COMPOTE POMME-POIRE | | | |

| lundi 12 février | mardi 13 février | Jeudi 15 février | vendredi 16 février |
|--|---------------------------|---|--------------------------------------|
| POTAGE LENTILLES CORAIL - CUMIN | CELERI REMOULADE | | SALADE DE TOMATES |
| SAUCISSE KNACKI POMMES DE TERRE SAVOYARDE ET HARICOTS BEURRE | OMELETTE SAUCE AUX HERBES | STEAK HACHE / FROMAGE SAUCE KETCHUP | FILET DE LIEU SAUCE ANDALOUSE |
| POMMES DE TERRE VAPEUR ET COMPOTE | PATES ET RATATOUILLE | PAUPIETTE DU PÊCHEUR | RIZ ET EPINARDS HACHES A LA CREME |
| CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT | BEIGNET SAVEUR CHOCOLAT | CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE "SMILEY" | FRUIT DE SAISON |
| | | FROMAGE BIO | |
| | | YAOURT AROMATISE | |

| lundi 22 Janvier | mardi 23 Janvier | Jeudi 25 Janvier | vendredi 26 Janvier |
|---|---|-----------------------------|--|
| MENU CHINOIS SALADE CHINOISE | SALADE DE TOMATES A L'EMMENTAL | POTAGE DE CRESSON | |
| SAUTE DE PORC AU CARAMEL TARTE AUX LEGUMES | STEAK HACHE DE BŒUF STEAK DU FROMAGER SAUCE KETCHUP | CHIPOLATAS STEAK DE SOJA | FILET DE POISSON A LA BORDELAISE |
| RIZ JAUNE ET PETITS LEGUMES | PATES BIO | PUREE ET SALADE VERTE | MELANGE PROVENÇAL ET POMMES DE TERRE PERSILLEES |
| LITCHIS AU SIROP | ILE FLOTANTE | GATEAU BASQUE | FROMAGE |
| | | | PETITS SUISSE AUX FRUITS |

| lundi 19 février | mardi 20 février | Jeudi 22 février | vendredi 23 février |
|--|-------------------------------------|--|--|
| | CONCOMBRE VINAIGRETTE PERSIL | MACEDOINE DE LEGUMES | POTAGE TOMATE CERFEUIL |
| EMINCE DE POULET BASQUAISE PATES AU FROMAGE | NORMANDIN DE VEAU SAUCE NORMANDE | CARBONARA AUX DES DE DINDE OMELETTE SAUCE CHAMPIGNONS | FILET DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC CURRY |
| PUREE ET SALADE VERTE | BOULGOUR AUX DES DE CAROTTES | PATES AUX DES DE TOMATES | SEMOULE AUX LEGUMES |
| KIRI | TARTE AU CHOCOLAT | FRUIT DE SAISON BIO | YAOURT NATURE SUCRE |
| FRUIT DE SAISON | | | |

| lundi 29 Janvier | mardi 30 Janvier | Jeudi 01 février | vendredi 02 février |
|---|---|---|-------------------------------------|
| PAMPLEMOUSSE | POTAGE COURGETTES-KIRI | | SALADE ICEBERG |
| ROTI DE DINDE SAUCE BRUNE FILET DE MERLU AUX AGRUMES | OMELETTE | ALLOUETTE DE BŒUF AUX OIGNONS STEAK AU QUINOA | NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE |
| RIZ ET CHOUX DE BRUXELLES | SALSIFIS A LA CREME ET POMMES DE TERRE AUX OIGNONS | HARICOTS BEURRE ET POMMES DE TERRE VAPEUR AU PAPRIKA | POMMES DE TERRE SMILEY |
| YAOURT NATURE SUCRE BIO | CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL | FROMAGE | CREPE AU SUCRE |
| | | FRUIT DE SAISON | |

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