

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



08/01/2018	09/01/2018	10/01/2018	11/01/2018	12/01/2018
BETTERAVES ROUGES AUX POMMES	PÂTÉ DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	OMELETTE AU FROMAGE RÂPÉ	SOUPE DE POTIRON	GRATIN DE POISSON AUX MOULES ET PETITS LÉGUMES AU FAUX SAFRAN
ÉMINCÉ DE POULET COCO	HACHIS PARMENTIER		SAUTÉ DE PORC À LA VANILLE ET GINGEMBRE	
TORTIS	SALADE VERTE	ÉPINARDS AU CURRY FAÇON INDIENNE	GRATIN DE CHOU-FLEUR	CŒUR DE BLÉ
CRÈME CARAMEL	CLÉMENTINES	CAMEMBERT	MOUSSE AU CHOCOLAT	FROMAGE DE BREBIS
		SALADE DE FRUITS FRAIS ET GÂTEAU SEC		GALETTE DES ROIS

05/02/2018	06/02/2018	07/02/2018	08/02/2018	09/02/2018
BETTERAVE ROUGE	BOUILLON VERMICELLES	OMELETTE AUX FINES HERBES	SALADE COLESLAW	SAUCISSE DE TOULOUSE
ESCALOPE DE DINDE AUX ÉPICES	GRATIN DE POISSON AUX PETITS LÉGUMES		HACHIS PARMENTIER	
WOK DE LÉGUMES	DUO DE LÉGUMES RACINES (CAROTTES ET PANAIS)	ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE À L'ANETH	SALADE VERTE	GRATIN DE COURGES
SEMOULE AU LAIT	ORANGE	GOUDA MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT, CRÈME ANGLAISE	COMPOTE DE POIRES	SAINT PAULIN
				KIWI

15/01/2018	16/01/2018	17/01/2018	18/01/2018	19/01/2018
SALADE VERTE, LARDONS ET CROÛTONS	CÉLERI RÉMOULADE	TOAST DE MOUSSE DE THON	POTAGE AUX POIREAUX	CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE À L'ORANGE
STEAK HACHÉ DE VEAU	LONGE DE PORC	ESTOUFFADE DE BŒUF AUX ÉPICES (RACE CHAROLAISE LOCALE)	FILET DE COLIN FAÇON BEURRE BLANC	ESCALOPE DE DINDE AU VINAIGRE BALSAMIQUE
BRUNOISE DE LÉGUMES	AUX LENTILLES	HARICOTS VERTS	POMMES DE TERRE VAPEUR	PURÉE DE BROCOLIS
CRÈME VANILLE	KIWI	COMPOTE POMME / BANANE	POMME	YAOURT AROMATISÉ

12/02/2018	13/02/2018	14/02/2018	15/02/2018	16/02/2018
SALADE PIÉMONTAISE	RILLETES ET CORNICHONS	SALADE DE MÂCHE, BETTERAVE ET NOIX	POTAGE AUX LÉGUMES	COLIN SAUCE DIEPPOISE
PAUPIETTE DE VEAU SAUCE NORMANDE	HAUT DE CUISSE DE POULET	PIZZA	ROUGAIL SAUCISSES	
CAROTTES VICHY	RIZ FAÇON PAËLLA	SALADE VERTE	BROCOLIS	PURÉE DE PATATES DOUCES
FROMAGE BLANC	BEIGNETS DU CARNAVAL	PÊCHE AU SIROP	CRÈME PRALINÉ	KIRI
				CLÉMENTINE

22/01/2018	23/01/2018	24/01/2018	25/01/2018	26/01/2018
PÂTES À LA CARBONARA	POTAGE AUX LÉGUMES	SAUCISSON SEC - BEURRE	SALADE COLESLAW	SALADE DE QUINOA, BETTERAVE ET FROMAGE DE CHÈVRE
	SAUTÉ DE BŒUF (RACE À VIANDE LOCALE)	FILET DE LIEU CITRONNÉ	POULET RÔTI	QUICHE LORRAINE
CAMEMBERT	PURÉE DE CAROTTES	RIZ	POMMES RISSOLÉES	SALADE VERTE
POIRE	MOUSSE AU CHOCOLAT	FROMAGE BLANC	PÊCHE AU SIROP	COMPOTE POMME FRAMBOISE

19/02/2018	20/02/2018	21/02/2018	22/02/2018	23/02/2018
SOUPE DE LÉGUMES À LA TOMATE	CAROTTES RÂPÉES	ŒUFS DURS MAYONNAISE	MERLU BEURRE CITRON	WATERZOOI DE POULET
HACHÉ DE BŒUF VBF	GRATIN DAUPHINOIS AU COMTÉ	BOEUF AUX OIGNONS ET À LA CORIANDRE (RACE À VIANDE LOCALE)		AUX LÉGUMES DE SAISON
POËLÉE FORESTIÈRE	SALADE VERTE	FONDUE DE POIREAUX	RIZ PILAF	QUATRE QUART, CRÈME ANGLAISE
CRÈME CHOCOLAT	ANANAS FRAIS AU SIROP	POIRE RÔTIE À LA VANILLE CARAMEL SALÉ	VACHE QUI RIT	
			POMME	

29/01/2018	30/01/2018	31/01/2018	01/02/2018	02/02/2018
COUSCOUS VÉGÉTARIEN	BEURRE DE SARDINES ET SES TOASTS	SALADE AU MAÏS, AVOCAT ET PAMPLEMOUSSE	SOUPE POTAGÈRE	CÉLERI RÉMOULADE
	PAVÉ DE DINDE MARINÉ FAÇON KEBAB	RÔTI DE PORC À LA MOUTARDE	CŒUR DE MERLU SAUCE MALTAISE	BOULETTES DE BŒUF À L'ORIENTALE VBF
SEMIOULE ET LÉGUMES	PURÉE DE CÉLERI	PETITS POIS	RIZ	HARICOTS BEURRE
PETIT SUISSE	YAOURT AROMATISÉ	POMMES POËLÉES AU MIEL	LIÉGEOIS VANILLE	CRÊPES DE LA CHANDELEUR
BARRE BRETONNE				