

## 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 08 janvier	mardi 09 janvier	mercredi 10 janvier	jeudi 11 janvier	vendredi 12 janvier
RILLETES DE THON COTE DE PORC SAUCE Echalote CAROTTES VICHY GOUDA FRUIT DE SAISON (CLEMENTINES)	VELOUTE DE COURGETTES FILET DE POISSON MEUNIERE RIZ GALETTE DES ROIS	SALADE PIEMONTAISE SAUTE DE DINDE A L'INDIENNE HARICOTS BEURRE CHEVRE FRUIT DE SAISON (POMMES)	POTAGE DE LEGUMES EMINCE DE BŒUF AUX OIGNONS CŒUR DE BLE YAOURT	FRIAND AU FROMAGE NOISSETES D'AGNEAU A LA PROVENCALE LEGUMES VARIES ENTREMETS VANILLE

lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
BETTERAVES VINAIGRETTE STEAK DE VEAU SAUCE POIVRE FLAGEOLETS ENTREMETS CHOCOLAT	TABOULE POISSON DU MARCHE SAUCE CIBOULETTE CAROTTES A LA CREME BUCHE DE CHEVRE FRUIT DE SAISON (POMMES DU DOMAINE DE LAURIERE)	CELERI REMOULADE ESCALOPE DE DINDE AU CIDRE COQUILLETES FROMAGE BLANC SPECULOOS	SOUPE AU POTIRON EMINCE DE BŒUF AU PAPRIKA POMMES DE TERRE PERSILLEES ST PAULIN COMPOTE DE POMMES	PIZZA ROTI DE PORC AU CURRY POELEE CAMPAGNARDE CANTAFRAIS FRUIT DE SAISON (KIWIS)

lundi 15 janvier	mardi 16 janvier	mercredi 17 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
CELERI REMOULADE CHRONIQUE JANVIER : SAUTE DE PORC VANILLE GINGEMBRE PUREE DE POMMES DE TERRE CHANTENEIGE FRUIT DE SAISON (DOMAINE DE LAURIERE)	SALADE DE PATES AUX POIVRONS VINAIGRETTE POISSON DU MARCHE SAUCE CITRON DUO DE CAROTTES ET NAVETS PETIT SUISSE SUCRE	SALADE DE RIZ AU THON CHIPOLATAS HARICOTS VERTS CANTAFRAIS SALADE DE FRUITS FRAIS	CREME DUBARRY EMINCE DE BŒUF POMMES DE TERRE VAPEUR ENTRAMMES BANANE	ŒUF DUR MAYONNAISE ESCALOPE DE DINDE SAUCE NORMANDE JULIENNE DE LEGUMES ECLAIR AU CHOCOLAT

lundi 12 février	mardi 13 février	mercredi 14 février	jeudi 15 février	vendredi 16 février
POTAGE DE LEGUMES POULET FACON BASQUAISE HARICOTS VERTS CREME DESSERT CHOCOLAT	RILLETES DE THON VEAU MARENGO BRUNOISE DE LEGUMES	TABOULE NOISSETES D'AGNEAU A L'ORIENTALE LEGUMES VARIES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES CHIPOLATAS PUREE DE POMMES DE TERRE PECHE A LA CANNELLE	VELOUTE DE LEGUMES DOS DE HOKI SAUCE AURORE SEMOULE EMMENTAL FRUIT DE SAISON (POMMES DU DOMAINE DE LAURIERE)

**REPAS À THÈME : DOM TOM**

lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	mercredi 24 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
VELOUTE DE LEGUMES TARTIFLETTE SALADE VERTE CLEMENTINES	SALADE DE CRABE A L'AVOCAT ET ANANAS EMINCE DE POULET A L'ANTILLAISE PUREE DE PATATES DOUCES PANNA COTTA PASSION SUR COULIS DE MANGUE	SALADE D'ENDIVES ET DES DE FROMAGE POULET BASQUAISE JARDINIÈRE DE LEGUMES LIEGEOIS CHOCOLAT	SALADE DU CHEF (SALADE, MAIS, FROMAGE, CROUTONS) FILET DE POISSON SAUCE BEURRE BLANC BROCOLIS SEMOULE AU LAIT	POTAGE DE LEGUMES BLANQUETTE DE VEAU TORTIS TOMME POMME CUITE AU CARAMEL (DOMAINE DE LAURIERE)

lundi 19 février	mardi 20 février	mercredi 21 février	jeudi 22 février	vendredi 23 février
SALADE DU CHEF (salade, maïs, thon, croûtons) PATES CARBONARA FROMAGE BLANC	QUICHE LORRAINE EMINCE DE BŒUF BROCOLIS CANTAL FRUIT DE SAISON	CAROTTES RAPEES RAVIOLIS SALADE VERTE YAOURT AUX FRUITS	SAUCISSON A L'AIL DOS DE MERLU SAUCE CITRON EPINARDS GATEAU AU CHOCOLAT	POTAGE SAUTE DE DINDE SAUCE NORMANDE POMMES DE TERRE VAPEUR ASSORTIMENT DE FROMAGES FRUIT DE SAISON (POIRES DU DOMAINE DE LAURIERE)

lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	mercredi 31 janvier	jeudi 01 février	vendredi 02 février
RILLETES ET CORNICHONS BRANDADE DE POISSON SALADE VERTE MOUSSE AU CHOCOLAT	VELOUTE DE POIREAUX CHIPOLATAS HARICOTS BEURRE EDAM CREPES AU SUCRE	SALADE DE SEGMENTS DE PAM PLEM OUSSE, CREVETTES, AVOCAT STEAK HACHE DE VEAU PATES CARRE FONDU PECHE AU SIROP	SALADE DE POMMES DE TERRE AUX ŒUFS EMINCE DE BŒUF AUX OLIVES CHOUX DE BRUXELLES ASSORTIMENT DE FROMAGES FRUIT DE SAISON (POIRE DU DOMAINE DE LAURIERE)	VELOUTE CRECY SAUTE DE DINDE AUX CHAMPIGNONS FRITES FRUIT DE SAISON (CLEMENTINES)

