

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.



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 janv	mardi 09 janv	mercredi 10 janv	jeudi 11 janv	vendredi 12 janv
Macédoine de légumes aux épices	Soupe de légumes	Salade de riz	Céleri local	Salade de p. de terre locales;
Spaghettis	Rôti de dinde à la crème	Saucisse de Francfort	Poisson frais du marché à l'aneth	Sauté de porc vanille-gingembre
à la bolognaise au basilic	Petits pois	Brocolis / pommes; vapeur locales;	Courgettes / semoule	Brunoise de légumes / tortis
Emmental	Kiri	Samos	Coulommiers	Cantadou
Pomme locale	Galette des rois	Salade de fruits au sirop	Crème au chocolat	Orange bio en quartier

lundi 05 févr	mardi 06 févr	mercredi 07 févr	jeudi 08 févr	vendredi 09 févr
Salade fromagère	Fond d'artichaut au thon	Salade de pâte; bio	Radis noirs; râpés; au fromage blanc	Céleri rémoulade local
Chipolatas	Carbonnade flamande (bœuf local)	Steak haché de veau à la tomate	Pilons de poulet aux aromates; (local)	Poisson frais du marché dieppois
Coco à la tomate	Carottes; fraîches; / p.vapeur locales;	Poêlée campagnarde	Frites; fraîches; locales;	Riz / haricots plats
Mimolette	Kiri	Cantadou	Coulommiers	Edam
Yaourt aromatisé	Clémentines	Duo d'entremets	Ananas & coco	Feuilleté poire-chocolat maison

lundi 15 janv	mardi 16 janv	mercredi 17 janv	jeudi 18 janv	vendredi 19 janv
Carottes; râpées; locales; à l'orange	Quiche lorraine maison	Salade fromagère	Concombres à la ciboulette	Potage de potiron local
Omelette persillée	Cœur de merlu à la provençale	Rôti de porc local aux herbes;	Sauté de bœuf local aux petits légumes	Aiguillette; de dinde locale au lait de coco
Pommes sautées	Chou-fleur / riz	Blé parfumé	Carottes; fraîches; / purée maison locale	Farfalles
Edam	Boursin	Carré frais	Chanteneige	Verre de lait
Crème biscuitée	Poire en quartier locale	Entremets vanille	Pomme au four bio	Clémentines

lundi 12 févr	mardi 13 févr	mercredi 14 févr	jeudi 15 févr	vendredi 16 févr
Salade de lentilles	Concombres à la crème	Salade composée aux œufs durs	Potage tomate / vermicelles	Nouvel an chinois
Goulash de porc local	Dos de colin à la ciboulette	Paleron de bœuf local	Couscous	Salade chinoise aigre douce
Brunoise de légumes	Haricots beurre / p.vapeur locales;	Pâtes / carottes; fraîches; locales;	garni	Nems sauce soja
Emmental bio	Carré frais	Samos	Tomme blanche	Riz cantonnais
Banane	Beignet ancien	Pomme locale	Flan nappé caramel	Gouda

lundi 22 janv	mardi 23 janv	mercredi 24 janv	jeudi 25 janv	vendredi 26 janv
Salade de céleri branche & pomme locaux	Betteraves rouges vinaigrette	Salade de perles	Salade coleslaw locale	Salade piémontaise locale
Crêpinette à l'ail	Escalope de volaille locale à la tomate	Steak haché à l'échalote	Blanquette de veau à l'ancienne	Poisson frais du marché au citron
Lentilles; bio / carottes; locales;	Frites; fraîches; locales;	Haricots verts	Riz / poireaux frais; locaux	Fondue d'endives; locales; / semoule
Kiri	Mimolette	Cantadou	Emmental	Coulommiers
Mousse coco	Cœuf au plat au pain d'épices maison	Banane	Yaourt aromatisé	Pomme locale

lundi 19 févr	mardi 20 févr	mercredi 21 févr	jeudi 22 févr	vendredi 23 févr
Carottes; râpées; locales; vinaigrette	Salade de riz bio au maïs	Céleri local aux poires;	Assiette anglaise	Macédoine de légumes bulgare
Tagliatelles	Estouffade de bœuf local aux olives;	Aiguillette; de poulet local à la tomate	Poisson frais du marché	Escalope de porc locale charcutière
à la carbonara	Salsifis / purée locale	Semoule aux épices	Duo de courgettes / p.vapeur locales;	Pommes noisettes
Ptit Louis	Tomme blanche	Coulommiers	Fromage	Petit cotentin
Fromage blanc local à la confiture	Orange en quartier	Crème aux œufs chocolatée maison	Salade d'agrumes; au curry	Panna cotta vanillée maison

lundi 29 janv	mardi 30 janv	mercredi 31 janv	jeudi 01 févr	vendredi 02 févr
Pamplemousse au sucre	Potage aux légumes	Carottes; râpées; vinaigrette locales;	Œuf dur mayonnaise	Salade de chou-fleur
Sauté de dinde à l'ancienne	Jambon aux petits oignons	Boulettes d'agneau à la tomate	Hoki meunière	Rôti de bœuf au poivre
Brocolis / pâtes	Courgettes / pommes; vapeur locales;	Semoule	Epinards / riz	Printanière de légumes
Samos	Camembert	Chanteneige	Petit suisse	Carré frais
Liégeois chocolat	Orange en quartier	Pêche au sirop	Poire bio	Crêpe chantilly & coulis de chocolat