

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.



Ecole Sainte-Bathilde - Maternelles

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

Galette des Rois				
lundi 08 janv	mardi 09 janv	mercredi 10 janv	jeudi 11 janv	vendredi 12 janv
Concombres à la crème	Céleri rémoulade	Potage de légumes de saison	Salade coleslaw	Saucisson & cornichon
Fricassée de poissons	Sauté de porc vanille gingembre	Escalope de poulet	Emincé boeuf à la Provençale	Dos de cabillaud à la crème safranée
Ecrasé de pomme de terre	Choux de Bruxelles	Petits pois	Boulgour	Epinards
Carottes pôlées	Frites	Semoule	Haricots verts persillés	Blé
Vache qui rit	Rondelé	Kiri	Brie de Meaux	Babybel
Fruit de saison	Galette des rois	Riz au lait	Flan au caramel	Fruit de saison

lundi 15 janv	mardi 16 janv	mercredi 17 janv	jeudi 18 janv	vendredi 19 janv
Salade verte & dés de croûtons	Potage de légumes de saison	Salade de maïs & surimi	<i>Menu des élèves!</i>	Sardines à l'huile & citron
Emincé de volaille & son jus	Filet de colin à la crème	Boulettes de boeuf		Blanquette de veau à l'ancienne
Pâtes	Blé à la tomate	Carottes vichy		Duo de haricots verts
Courgettes fraîches	Frites	Purée de pomme de terre		Riz créole
Couloumiers	Comté	Yaourt nature		Fromage blanc nature
Yaourt au caramel	Fruit de saison	Poire au chocolat		Tarte aux fruits

Animation DISCO				
lundi 22 janv	mardi 23 janv	mercredi 24 janv	jeudi 25 janv	vendredi 26 janv
Endives aux agrumes	Avocat & crevettes	Avocat vinaigrette	Carottes râpées à l'orange	Concombres à la crème
Merlu à la tomate	Rôti de porc aux pruneaux	Filet de saumon en papilote	Escalope de poulet	Fricassée de poisson à la tomate
Semoule	Ecrasé de pomme de terre	Blé	P. de terre sautées	Boulgour
Chou chinois	Ratatouille d'hiver	Poêlée Maison (champignons, brocolis)	Tomate Provençale Maison	Choux de Bruxelles
Emmental	Vache qui rit	Tomme blanche	St Paulin	Fromage blanc nature
Petit suisse sucré	Crumble de poire au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Cocktail de fruits

lundi 29 janv	mardi 30 janv	mercredi 31 janv	jeudi 01 févr	vendredi 02 févr
Cœurs de palmiers en salade	Salade coleslaw	Betteraves vinaigrette	Pamplemousse au sucre	Velouté de potiron aux marrons
Rôti de porc	Sauté de boeuf aux fruits secs	Steak haché de veau sauce moutarde	Escalope de poulet	Parmentier de poisson
Carottes braisées	Frites	Poêlée de légumes de saison	P. de terre sautées	Purée de carottes
Farfalles	Purée de pomme de terre	Semoule	Haricots verts	Blé pilaf
Fromage blanc Nature	Tomme grise	Comté	Bleu	Yaourt nature
Fruit de saison	Liégeois chocolat	Fruit de saison	Panna cotta au coulis	Crêpe au sucre

Chandeleur				
lundi 05 févr	mardi 06 févr	mercredi 07 févr	jeudi 08 févr	vendredi 09 févr
Salade de maïs & soja	Champignons vinaigrette ciboulette	Œuf dur mayonnaise	Céleri rémoulade	Salade d'endives au fromage
Boulettes d'agneau sauce tomate	Cordon bleu	Emincé de volaille	Sauté de boeuf au curry	Filet de poisson du jour
Pomme de terre au four	Macaronis	Petit pois	P. de terre sautées	Poêlée de légumes frais
Haricots verts	Frites	Lentilles au jus	Chou-rouge braisé	Riz
Brie	Yaourt nature	Babybel	Kiri	Emmental
Fruit de saison	Gâteau de semoule	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote

Mardi-gras		Nouvel An Chinois		
lundi 12 févr	mardi 13 févr	mercredi 14 févr	jeudi 15 févr	vendredi 16 févr
Concombres à la crème	Potage de légumes de saison	Œuf mimosa	<i>Menu des élèves!</i>	Salade chinoise
Couscous	Bœuf aux olives	Jambon braisé		Gratin de poisson à la chinoise
Semoule	Duo de haricots verts & beurre	Poêlée Maison de Brocolis & champignons & P. de terre		Poêlée de légumes à la chinoise
Légumes du Couscous	Frites	Salade verte		Riz thaï
Six de Savoie	Yaourt nature	Emmental		Kiri
Crème pistache	Beignets anciens, jus de clémentines au curry	Mousse au caramel		Litchis au sirop