

## 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 15 janvier	mardi 16 janvier	mercredi 17 janvier	jeudi 18 janvier	vendredi 19 janvier
CELERI REMOULADE	BETTERAVES ROUGES AUX POMMES	CROISSON A L'EMMENTAL	CHOU BLANC AU PAMPLEMOUSSE	SALADE DE LANGUES D'OISEAUX
FILET DE COLIN	ROTI DE PORC AU JUS	PAUPIETTE DE DINDE SCE TOMATE	BŒUF STROGONOFF	ŒUFS
FONDUE DE POIREAUX	PAPILLONS	BROCOLIS	POMMES VAPEUR	A LA FLORENTINE
PETIT FROMAGE	FROMAGE BLANC	BLEU	PETIT SUISSE	BRIE
GATEAU DE SEMOULE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES-POTIRONS DU CHEF	FRUIT DE SAISON

lundi 22 janvier	mardi 23 janvier	mercredi 24 janvier	jeudi 25 janvier	vendredi 26 janvier
TERRINE DE POISSON	SALADE DE PAIN DE SUCRE	MACEDOINE VINAIGRETTE	SALADE VERTE VINAIGRETTE AU CITRON	CAROTTES RAPEES A L'ORANGE
PALETTE A LA DIABLE	SAUCISSE ROUGAIL	ROTI DE BŒUF SAUCE A L'ECHALOTE	ESCALOPE DE VOLAILLE A LA CREME DUXELLES DE CHAMPIGNONS	BRANDADE
MACARONIS	POELEE DE NAVETS	RIZ	YAOURT	DE POISSON
EDAM	PETIT SUISSE	FROMAGE BLANC	TARTE AUX FRUITS DU CHEF	EMMENTAL
FRUIT DE SAISON	FLAN AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON		PRUNEAUX AU SIROP

### Menu de la team

lundi 29 janvier	mardi 30 janvier	mercredi 31 janvier	jeudi 01 février	vendredi 02 février
CELERI AU CURRY	POELEE VINAIGRETTE	COLESLAW	ŒUF DURS MAYONNAISE AU PAPRIKA	ENDIVES AUX NOIX
POISSON PANE	STEAK HACHE SAUCE BOURSIN	HAUT DE CUISSE DE POULET AU JUS	NORMANDIN DE VEAU SAUCE CREMEE	JAMBON BRAISE SAUCE MOUTARDE
SALSIFIS A LA TOMATE	BOULGOUR	HARICOTS VERTS	POMMES RISSOLEES	CHOUX FLEURS
CAMEMBERT	MIMOLETTE	EDAM	YAOURT	PETIT SUISSE
FLAN PATISSIER	FRUIT DE SAISON	ILE FLOTTANTE	FRUIT DE SAISON	CREPE AU SUCRE



lundi 05 février	mardi 06 février	mercredi 07 février	jeudi 08 février	vendredi 09 février
ROULADE DE JAMBON	HOUMOUS	SALADE VERTE	TABOULE DE CHOUX FLEURS	POIREAU VINAIGRETTE
BŒUF AU PAPRIKA	AIGUILLETES DE VOLAILLE SCE FROMAGERIE	LASAGNES	SAUTE DE PORC AUX CONDIMENTS	CASSOLETTE DE POISSON SCE OCEANE
PUREE DE POMMES DE TERRE	TRIO DE LEGUMES	A LA BOLOGNAISE	MOUSSELINE DE CAROTTES	RIZ
YAOURT	CHEVRE	BLEU	GOUDA	EMMENTAL
FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	SALADE DE FRUITS ACAPULCO	GATEAU DE SEMOULE	FRUIT DE SAISON

*L'équipe de la cuisine centrale de Côte d'Or vous souhaite une belle année 2018 !*

lundi 26 février	mardi 27 février	mercredi 28 février	jeudi 01 mars	vendredi 02 mars
CELERI REMOULADE	SALADE VERTE	FRIAND	POMELOS	SALADE DE FONDS D'ARTICHAUX
COLIN SAUCE AU CITRON	HACHIS	BLANQUETTE DE VEAU	PILONS DE POULET FACON COUSCOUS	MOUJADARA
CAROTTES VICHY	PARMENTIER	DUO DE CHOUX BRAISES	SEMOULE AUX RAISINS	DU CHEF
COMTE	FROMAGE AIL ET FINES HERBES	ST NECTAIRE	YAOURT	BLEU
CREME VANILLE + SPECULOEE	FROMAGE BLANC AU COULIS	FRUIT DE SAISON	COMPOTEE D'ANANAS A LA VANILLE	FRUIT DE SAISON

**Repas alternatif**

lundi 05 mars	mardi 06 mars	mercredi 07 mars	jeudi 08 mars	vendredi 09 mars
RAPE DE NAVETS A LA CREME CITRONNEE SAUTE DE PORC AU Caramel	SALADE DE PERLES OCEANES	CAROTTES RAPEES	SALADE VERTE AUX CROUTONS	BETTERAVES ROUGES SCE AU F. BLANC
RIZ AUX 3 MERVEILLES	CORDON BLEU	SAUCISSE FUMEE	PAUPIETTE DE BŒUF SAUCE BRUNE	FILET DE COLIN A L'HUILE D'OLIVES
EDAM	EPINARDS	HARICOTS BLANCS A LA TOMATE	PETITS POIS AUX OIGNONS	CŒUR DE BLE
LIEGEOIS	YAOURT	FROMAGE BLANC	TOMME GRISE	CARRE LIGUEIL
	FRUIT DE SAISON	COMPOTE POMMES-ORANGE - PAIN D'EPICES	TARTE AUX POMMES	FRUIT DE SAISON

lundi 12 mars	mardi 13 mars	mercredi 14 mars	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
SALADE DE LENTILLES	CELERI SAUCE RAVIGOTE	SALADE VERTE SAUCE AUX AGRUMES	ŒUFS DURS SAUCE AIOLI	RADIS ROSES AU BEURRE
NUGGETS DE POISSON	POULET YASSA	ROTI DE PORC A L'ESTRAGON	TORTELLINI	AIGUILLETES DE VOLAILLE SCE ANDALOUSE
HARICOTS VERTS A LA TOMATE	RIZ	CHOUX FLEURS	GRATINES	SALSIFIS PERSILLES
FROMAGE FRAIS	PETIT SUISSE	BLEU	BRIE	YAOURT
FRUIT DE SAISON	COCKTAIL DE FRUITS	GAUFRE	FRUIT DE SAISON	CLAFOUTIS AUX FRUITS