

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



Toutes nos viandes bovines, porcines et ovines sont d'origine France

Tous nos plats sont préparés à la cuisine de Lempdes, essentiellement à partir de produits frais par notre équipe de cuisine.

Des remplacements sont prévus pour les repas sans porc, sans viande, et sans poisson.

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.



Lundi
08/01/2018

Coleslaw vinaigrette
Côte de porc sauce tomate
Polenta
Laitage
Compote maison du jour

Mardi
09/01/2018

Salade de pommes de terre
Nuggets de poulet
Petits pois et carottes
Laitage
Fruit de saison

Jeudi
11/01/2018

Taboulé
Sauté de veau aux olives
Gratin de salsifis
Fromage portion
Liégeois chocolat

Vendredi
12/01/2018

Potage de légumes
Pâtes BIO sauce carbonara
/
Fromage à la coupe
Galette des rois

Lundi
15/01/2018

Macedoine vinaigrette
Cuisse/Blanc de poulet rôti
Pommes persillées
Fromage à la coupe
Mousse au chocolat

Mardi
16/01/2018

Crêpe à l'emmental
Poisson pané + citron
Chou fleur sauce mornay
Fromage portion
Fruit de saison BIO

Jeudi
18/01/2018

Salade verte
Hachis parmentier
/
Fromage à la coupe
Crème dessert caramel

Vendredi
19/01/2018

Mousse de foie et cornichons
Escalope de dinde sauce tomate
Poêlée de légumes
Laitage
Compote maison du jour

Pour toutes informations, merci de vous rapprocher de la cuisine : cc.63370@api-restauration.com