

Recette de falafels



ingrédients

- 350g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- 1 petite botte de persil
- 5 brins de menthe
- 1 petite botte de coriandre
- 1/2 càc de cardamome verte
- 1 càc de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail hachées dégermées
- 1 sachet de levure chimique
- 1,5 cuillère à soupe de farine

1. Pelez et coupez grossièrement votre oignon. Faire de même avec les herbes fraîches. Dans un robot mixeur, mettez tous les ingrédients et mixez assez longtemps. Attention, la texture ne doit quand même pas être trop fine et rester sableuse.
2. Avec une cuillère, faire des boules et disposez-les sur une plaque cuisson.
3. Parsemez de graines de sésame et arrosez avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
4. Enfourez pour 20 minutes de cuisson à 190°C en chaleur tournante et grill.
5. Servir avec une sauce tahini ou yaourt et ail.
6. Bon appétit !

Coloriage du printemps



Les pois chiches DES PROTÉINES VÉGÉTALES

Le pois chiche est riche en protéines végétales et en amidon (glucide complexe), en vitamines et en minéraux. Il est aussi pauvre en graisse, ce qui en fait une très bonne alternative à la viande. Il s'agit d'un des légumes secs les plus intéressants sur le plan nutritif.

Il est source de **vitamine B9**, source de **fibres**, **magnésium** (réduction de la fatigue, énergie, synthèse de protéines) et enfin le **fer** (fonctions cognitives, transport d'oxygène, métabolisme énergétique).

Lorsqu'il est cru et broyé, on l'utilise pour faire du pain ou dans des soupes. Bouilli avec des légumes, il rentre également dans la confection de tajine, couscous, houmous ou falafels.



MENUS DE MARS

MENUS D'AVRIL

LUNDI 2 Salade de chou blanc Cordon bleu de volaille Epinards béchamel Yaourt nature Fruit IGP Pâtes au pesto	MARDI 3 Salade verte Lasagnes de légumes Petit moulé Purée de coing Pizza + salade	MERCREDI 4 Taboulé Steak haché de veau Petits pois Chanteneige Fruit Risotto au butternut	JEUDI 5 Betteraves à l'estragon Filet de colin diépoise Blé Brie Purée de fraise Plan de légumes	 VENDREDI 6 Céleri remoulade Filet de poulet à la moutarde Duo Carotte/Chou fleur Petit suisse nature Tarte aux pommes Gratin dauphinois
LUNDI 9 Salade de pdt Omelette Ratatouille Petit suisse nature Fruit Curry de pois chiche	MARDI 10 Farandole de crudités Poisson pané Gratin de brocolis Vache picon Purée de pomme Pizza + salade	MERCREDI 11 Œuf dur mayonnaise Colombo de poulet Riz Rondelé Fruit Poireaux au jambon	JEUDI 12 Carottes râpées à l'orange Bolognaise Pâtes Camembert Purée de poire Soufflé aux carottes	 VENDREDI 13 Salade de haricots verts Saucisse de Francfort Lentilles Petit suisse nature Fruit Haricots verts carbonara
LUNDI 16 Crêpe fromage Sauté de porc Poêlée de légumes Croc lait Compotes abricot Lasagne chèvre-épinards	MARDI 17 Pâté de campagne* Aiguillettes de poulet aux champignons Carottes vichy Petit suisse nature Fruit IGP Spaghettis bolognaise	MERCREDI 18 Salade verte Bœuf bourguignon Pommes vapeur HVE Chantailou Purée banane Œufs cocotte aux petits pois	JEUDI 19 Chou blanc au miel Haricots rouges tomate Riz St Nectaire Fruit IGP Quiche aux endives et au bleu	 VENDREDI 20 Macédoine mayonnaise Blanquette de colin Coquillettes Yaourt nature Gâteau anniversaire Crumble de légumes printaniers
LUNDI 23 Salade de pâtes Paupiette de dinde aux olives Petits pois Petit suisse nature Fruit Blésotto aux champignons	MARDI 24 Céleri vinaigrette Keftas d'agneau Semoule Emmental Purée de fraise Gratin de chou fleur	MERCREDI 25 Salade cœurs de palmier Galette de pois chiches Haricots verts Fromage blanc nature Fruit de saison Pizza aux légumes	JEUDI 26 Salade iceberg Haut de cuisse de poulet rôti Coquillettes Fourme d'ambert Fruit Gratin de potiron au jambon	 VENDREDI 27 Carottes à la ciboulette Nuggets de poisson Epinards béchamel Yaourt nature Purée pomme Hachis parmentier

LUNDI 30 Coleslaw Colin sauce tomate Riz Petit suisse nature Fruit Jambon à la russe	MARDI 31 Salade de pommes de terre Emincé de poulet Carottes vichy Petit moulé AFH Purée de poire Dahl de lentilles	MERCREDI 1 Salade de lentilles Omelette Duo de légumes Yaourt nature Fruit Gratin de coquillettes au jambon	JEUDI 2 REPAS DE PÂQUES Œuf mayo Paupiette lapin Ecrasé PDT scc choco Vache qui rit Dessert de pâques Œufs durs en verdurette	 VENDREDI 3 Salade de haricots verts Couscous végétarien Semoule Fromage blanc nature Purée de fraise Tarte au fromage
LUNDI 6 Lundi de Pâques Taboulé	MARDI 7 Salade verte Beignets de calamars Haricots verts Petit suisse nature Fruit IGP Croque monsieur	MERCREDI 8 Carottes au cerfeuil Haché de veau sc échalote Coquillettes Mini cabrette Purée de pommes Courgettes farcies	JEUDI 9 Betteraves au maïs Gratin de brocolis Riz Yaourt nature Fruit Tourte volaille et champignon	 VENDREDI 10 Salade de chou blanc Rôti de porc* à la moutarde Lentilles Munster Purée de pruneau Parmentier de carottes
LUNDI 13 Macédoine au paprika Paupiette de veau olives Semoule Vache picon Fruit de saison IGP Velouté de lentilles corail	MARDI 14 Céleri remoulade Escalope de volaille Epinards béchamel Rondelé Purée de poire Boullgour en risotto	MERCREDI 15 Salade de tomates Boules de boeuf Petits pois Petit suisse nature Fruit de saison Raviolis au fromage	JEUDI 16 Salade haricots blancs Gratin de macaronis au fromage et tomate Yaourt nature Gâteau anniversaire Galette complète et salade	 VENDREDI 17 Taboulé Poisson pané Purée carottes Camembert Purée de banane Gratin de courgettes
LUNDI 20 Panaché de chou Lieu à la bretonne Riz Petit suisse nature Purée pomme Curry épinards	MARDI 21 Betteraves Emincé de poulet Blé aux petits légumes Croc lait Fruit Flan carottes aux amandes	MERCREDI 22 Macédoine Pavé aux courgettes Chou fleur béchamel Emmental Purée de poire Soufflé aux pommes de terre	JEUDI 23 Concombres vinaigrette Hachis parmentier Bûche de chèvre Fruit de saison Petits flans aux artichauts	 VENDREDI 24 Carottes râpées Sauté de porc* Coquillettes Yaourt nature Fruit Tarte aux poireaux

ZONE A

Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg

ZONE C

Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles

LÉGENDE

- Pêche durable
- Certifié Label Rouge
- Vraiment cuisiné
- Produit issu de l'agriculture biologique
- haute valeur environnementale
- Toutes les vinaigrettes sont maison
- Repas anniversaire
- Producteurs locaux
 - Hauts-de-Villiers - (10)
 - Les Fermes du Ravillon - (89)
 - La ferme de noue - (89)
 - Morvan Salaison - (89)
 - Impéry volailles - (58)
- Repas à thème
- Repas végétarien
- Appellation Origine Protégée

Menus établis par notre diététicienne diplômée d'État sous réserve des contraintes d'approvisionnement. Menus conformes à l'équilibre nutritionnel et aux recommandations du GEMRCN.

RECETTE HOUMOUS



- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin
- jus d'un demi citron
- huile d'olive & de sésame
- 1 càc de sel
- 1 càc de cumin
- 1 à 2 gousses d'ail

- Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur et mixer avec un peu d'eau de cuisson.
- Ajoutez le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Pour finir couvrir le houmous d'huile de sésame et de cumin.

