

MENUS



L'Atelier Santé
Ville vous propose
des idées de
menus élaborés

par une diététicienne en
fonction des repas servis le midi
au restaurant scolaire.

Ils sont en adéquation avec le *menu
classique*.

Deux recettes vous sont également
proposées pour préparer le repas
avec vos enfants.

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus-en-ligne

Légende :

Menu classique

Menu sans porc

Menu sans viande

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



LUNDI 18 MARS

ENTREES – DESSERTS

1. Duo de tomate et thon - Entremets pistache
2. Velouté de potiron - Port Salut, fruit
3. Rillettes cornichon - Liégeois pommes framboises

PLATS

Rôti de porc sauce charcutière

Escalope de dinde charcutière

Tarte au fromage

Pommes cuites

Et ce soir ?

Sauté de poulet à la moutarde carottes persillées
et lentilles

Yaourt nature, pomme

JEUDI 21 MARS

ENTREES – DESSERTS

1. Radis beurre - Camembert, pêche au sirop
2. Betteraves sauce Bulgare - Fromage blanc nature
3. Saucisson à l'ail - Camembert, fruit

PLATS

Carbonade Flamande

Carbonade Flamande

Raviolis de légumes

Carottes braisées

Et ce soir ?

Crumble de poisson au chorizo*, riz
Yaourt aux fruits

MARDI 19 MARS

ENTREES – DESSERTS

1. Salade composée et surimi - Glace
2. Salade de soja - Glace
3. Champignons à la grecque - Glace

PLAT

Couscous de poulet

Couscous de poulet

Couscous de poisson

Légumes, semoule

Et ce soir ?

Jambon, poêlé de brocolis et Quinoa
Fromage
Clémentines

MERCREDI 20 MARS

Idée de goûter

Sablé au noisettes *

Et pour le Soir ?

Potage poireaux pomme de terre
Quiche sans pâte, salade
Faisselle, compote

VENDREDI 22 MARS

ENTREES – DESSERTS

REPAS CARNAVAL

PLATS

REPAS CARNAVAL

Et ce soir ?

Œuf à la coque + mouillette de pain
Epinard
Yaourt nature, compote

Fiches recettes

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus-en-ligne

Sablé aux noisettes

Ingrédients (pour 8 personnes)

270 g de farine
120 g de sucre roux
1 pincée de sel
2 jaunes d'œufs
130 g de poudre de noisette
230 g de beurre

Préparation :

Dans un grand saladier, travailler le beurre très mou avec le sucre roux. Ajouter la pincée de sel. Le mélange doit être très onctueux. Ajouter les jaunes d'œufs et petit à petit la farine tamisée. Ensuite verser la poudre de noisettes. Former une boule, filmez-la et laissez reposer au frigo minimum deux heures.

Préchauffer le four à 180°. Etaler la pâte au rouleau à pâtisserie sur un plan de travail bien fariné. A l'aide d'une emporte-pièce au choix, découper les sablés. (Choisir une forme plutôt petite car la pâte est très fragile). Déposer les sablés sur des plaques recouvertes de papier cuisson. Laisser cuire les biscuits 10 minutes environ. Surveiller la cuisson pour ne pas trop les colorer.

A la sortie du four, laisser bien refroidir, avant de les placer dans des boîtes en carton. Les sablés aux noisettes se gardent très bien. Si vous avez envie, vous pouvez les saupoudrer de sucre glace.

Crumble de poisson au chorizo

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 filets ou dos de poisson blanc (cabillaud, colin, julienne...)
50g de farine
50g de flocon d'avoine
100g de carré frais (ou autre fromage type à tartiner)
100g de chorizo
2 carottes
2 navets
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparation :

Laver les légumes, peler les carottes et les navets puis tout émincer en julienne (fins bâtonnets).

Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive puis faire revenir la julienne de légumes de façon à ce que les légumes deviennent fondants mais tout en restant fermes.

Préchauffer le four à 180°C.

Préparer la pâte à crumble, mixer les flocons d'avoine avec le chorizo, ajouter la farine puis incorporer le fromage frais du bout des doigts comme on le ferait avec du beurre, on doit obtenir une texture "sable" avec encore quelques morceaux.

Dans un plat à gratin, répartir la julienne de légumes, déposer le poisson puis recouvrir de crumble.

Enfourner 20 à 25 minutes.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

