

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 22 AVRIL



MERCREDI 24 AVRIL

Idee de goûter
Energy ball aux amandes*

Et pour le Soir ?
Filet de merlan
Riz et tomates au four
Crème dessert

JEUDI 25 AVRIL

ENTREES – DESSERTS

1. Pizza au fromage – Tome noire, Fruit
2. Pizza au fromage – Tome noire, Duo de prunes au sirop
3. Pizza au fromage – Novly chocolat

PLATS

Sauté de veau au curry et lait de coco
Sauté de veau au curry et lait de coco
Nuggets de poisson
Haricots plats

Et ce soir ?

Œufs et épinard à la crème et perle (Tipiak®)
Yaourt nature
Banane

MARDI 23 AVRIL

ENTREES – DESSERTS

1. Radis beurre – Liégeois chocolat
2. Guacamole tortillas – Camembert, compote de pommes ananas
3. Saucisson à l'ail, cornichon – Fromage blanc aux fruits

PLAT

Escalope de dinde cordon bleu
Escalope de dinde cordon bleu
Tarte au fromage
Ratatouille

Et ce soir ?

Carottes râpées
Lentilles et rôti de porc.
Camembert
Compote

VENDREDI 26 AVRIL

ENTREES – DESSERTS

1. Céleri bonne femme – Petit suisse, Fraises au sucre
2. Carottes vinaigrette – Entremets vanille
3. Taboulé – Tomme blanche, Abricots au sirop

PLATS

Colin sauce homardine
Brocolis

Et ce soir ?

Concombre
Poulet à la cacahuète*

Fiches recettes

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

Energy ball aux amandes

Ingrédients : (pour 6 balls)

140 g d'amandes entières
60 g de beurre d'amandes
45 ml de miel liquide
1 cuillère à café d'arôme vanille

Préparation :

Placer les amandes entières dans le bol du mixeur et mixer rapidement pour obtenir des amandes grossièrement concassées.
Réserver 2 cuillères à soupes d'éclats d'amandes.
Dans le bol du mixeur, ajouter le miel et la purée d'amande. Mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
Ajouter la vanille et continuer à mixer.
Diviser la pâte pour former des petites boules.
Parsemer les energy balls avec les amandes concassées réservées plus tôt.

PS : Vous pouvez réaliser votre beurre d'amandes maison en plaçant des amandes dans le bol de votre mixeur puis mixer pendant 10 à 15 minutes jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Poulet aux cacahuètes

Ingrédients : (pour 4 personnes)

4 cuisses de poulet fermier
4 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes
1 cuillère à soupe de concentré de tomates
1 sucre
1 cuillère à soupe d'huile
3 patates douces
Poivre
Sel
1 oignon
2 couteaux de piment de Cayenne

Préparation :

Peler et émincer les oignons.
Faire dorer le poulet avec l'huile dans une "cocotte" pendant 10 min et réserver.
Baisser le feu sous la "cocotte" et y plonger les oignons.
Dans un petit bol, mélanger le concentré de tomate, le sucre, l'eau, le sel et le poivre ainsi que le piment.
Verser la préparation sur les oignons et mélanger.
Ajouter le beurre de cacahuète et mélanger à nouveau.
Remettre le poulet dans la cocotte et mélanger une dernière fois en laissant sur feu moyen.
Verser de l'eau bouillante (un bon fond mais pas à niveau) sur la préparation et laisser cuire à petit bouillon 35 min sans couvrir.
Pendant ce temps, laver les patates douces et les couper en 4 ou 5 morceaux selon leur taille. Les faire cuire avec la peau 30 min maxi à la vapeur.
Une fois cuites, peler les patates et les servir en accompagnement du poulet.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

