

# 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](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)

## Légende :

*Menu classique*

*Menu sans porc*

*Menu sans viande*

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## LUNDI 29 AVRIL

### ENTREES – DESSERTS

1. Haricots verts vinaigrette – Kiri, Fruit
2. Concombre à la crème – Panna cotta fruité
3. Salade de riz mexicaine – Liégeois de fruits

### PLATS

*Langue de bœuf sauce piquante*

*Langue de bœuf sauce piquante*

*Omelette*

*Purée St Germain*

*Et ce soir ?*

*Dinde à la moutarde \**

*Flageolets*

*Fromage*

*Compote*

## MARDI 30 AVRIL

### ENTREES – DESSERTS

1. Chou rouge vinaigrette – Entremets chocolat
2. Roulade de volaille – Yaourt nature sucré
3. Betterave mimosa – St Bricet, fruit

### PLAT

*Sauté de pintade*

*Sauté de pintade*

*Menu fromage*

*Printanière de légumes*

*Et ce soir ?*

*Steak haché*  
*Haricot au beurre*  
*Coquillette*  
*Fromage blanc au miel*  
*Kiwi*

## MERCREDI 1<sup>er</sup> MAI

*Idee de goûter*

*Pain au lait + carré de chocolat + verre  
de lait*

*Et pour le Soir ?*

*Crevettes à la sauce d'ail \**  
*Riz*

*Yaourt aux fruits*

## JEUDI 2 MAI

**« PASSION CEREALES »**

### ENTREES – DESSERTS

*Taboulé au melon – Riz au lait, biscuit aux céréales*

### PLATS

*Pané de blé mozzarella*

*Salade verte & mélange de céréales*

*Et ce soir ?*

*Quiche au thon*

*Salade*

*Yaourt nature*

*Orange*

## VENDREDI 3 MAI

**REPAS BIO**

### ENTREES – DESSERTS

*Carottes râpées bio – Vache qui rit bio, Crêpe bio*

### PLATS

*Blanquette de poisson à la crème bio*

*Chou-fleur bio*

*Et ce soir ?*

*Betterave vinaigrette*  
*Œuf à la coque et mouillette de pain*  
*Semoule au lait*

# Fiches recettes

Menus et recettes :  
[www.herouville.net/menus-en-ligne](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)

## Crevettes à la sauce d'ail

Ingrédients : (pour 4 personnes)

500 g de crevettes  
6 gousses d'ail  
1 oignon  
125 ml de vin blanc  
150 g de tomates séchées égouttées  
220 ml de crème et 220 ml de lait  
100 g de jeunes pousses d'épinards  
50 g de parmesan  
1 c à café de féculé  
Herbes séchées  
Persil  
Sel et poivre

Préparation :

Faites fondre 2 c. à soupe de beurre salé. Ajoutez l'ail émincées, et cuisez jusqu'à que l'ail ait ramolli.  
Incorporez les crevettes, et faites frire 2 minutes de chaque côté.  
Retirez du feu et réservez.  
Dans le même poêlon, faites cuire 1 petit oignon jaune finement haché, et si désiré, ajoutez le vin blanc.  
Ajoutez les tomates séchées.  
Réduisez le feu, et versez la crème et le lait.  
En remuant amenez à ébullition. Assaisonnez de sel et de poivre au goût.  
Incorporez les épinards, le fromage parmesan râpé et les crevettes.  
Laissez mijoter jusqu'à ce que le fromage soit fondu.  
Si vous préférez une sauce plus épaisse, ajoutez 1 c. à thé de féculé d'amidon diluée dans 1 c. à soupe d'eau.  
Assaisonnez avec 2 c. à thé d'herbes italiennes séchées et 1 c. à soupe de persil.

## Dinde à la moutarde

Ingrédients : (pour 2 personnes)

2 belles cuisses de dinde  
2 gros oignons  
2 poireaux moyens  
Huile d'olive  
Du thym frais  
Sel et poivre noir du moulin

La marinade :

2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne  
2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Préchauffez le four à 220°C (th 7/8).

Dans un bol, mélangez la moutarde et l'huile d'olive.

Salez, poivrez les cuisses de dinde. A l'aide d'un pinceau badigeonnez-les de marinade puis disposez-les dans un plat allant au four. Si vous avez du temps devant vous, laissez la viande mariner minimum 30 minutes.

Nettoyez les poireaux puis coupez-les en rondelles. Pelez et émincez les oignons. Répartissez-les autour des cuisses. Parsemez le tout de thym frais et arrosez de quelques filets d'huile d'olive.

Mettez au four pendant 1 heure environ. A mi-cuisson, retournez les cuisses et arrosez-les de jus afin qu'elles prennent une jolie couleur dorée.

A la sortie du four, laissez la viande reposer une dizaine de minutes avant de passer à la découpe des tranches.

Servir chaud avec les oignons et poireaux confits. Et maintenant, tous à vos fourchettes et bonne dégustation ! :)

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair

