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 10 JUIN

Lundi de pentecôte

MARDI 11 JUIN

ENTREES – DESSERTS

1. Guacamole tortillas – Kiri, Cocktail de fruits
2. Piémontaise dinde – Kiri, Fruit
3. Jus de pamplemousse orange ananas – Liégeois à la vanille

PLAT
Croustillant fromage
Salade verte

Et ce soir ?

Steak haché
Courgette et coquillette
Crème dessert

MERCREDI 12 JUIN

Idée de goûter
Petit pain aux pépites de chocolat
1 verre de lait *

Et pour le Soir ?
Œuf dur
Salade composé au choix
Fromage
Salade de fruit

JEUDI 13 JUIN

ENTREES – DESSERTS

1. Carottes râpées – Cantafrais, Nectarine
2. Pastèque – Babybel, Crème dessert vanille
3. Saucisson sec beurre – Fromage blanc nature

PLAT
Jambon braisé sauce aux poivres
Jambon de dinde braisé sauce aux poivres
Omelette
Macaroni

Et ce soir ?

Galette de Sarazin thon asperge
Petits suisses sucrés
Fruit

VENDREDI 14 JUIN

ENTREES – DESSERTS

1. Chou-fleur vinaigrette – Far Breton
2. Batavia Mila nette – Far Breton
3. Salade chinoise – Far Breton

PLAT
Senior de colin pané au citron
Purée de patates douces et pommes de terre

Et ce soir ?

Tomate farcies
Riz
Mousse à la fraise *

Fiches recettes

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

Mousse à la fraise

Ingrédients : (pour 4 personnes)

Feuille de gélatine : 1 feuille
Fraise : 400 g
Sucre en poudre : 2 cuillères à soupe
Fromage blanc nature : 200 g
Blancs d'œufs : 2

Préparation :

Faire tremper la gélatine dans un bol d'eau froide pendant environ 10 min.
Rincer et équeuter les fraises. Mixer les fraises avec le sucre et le fromage blanc.
Faire chauffer 2 c. à s. d'eau et y faire fondre les feuilles de gélatine essorées.
Les incorporer à la préparation aux fraises.
Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange

Petits pain aux pépites de chocolat

Ingrédients :

400 g de farine T65
100 g de farine complète
1 sachet de levure de boulanger déshydratée
1 cuillère à café de sel (10gr)
350 ml d'eau tiède
40 g d'écorces d'oranges confites coupés en dés
100 g de pépites de chocolat

Préparation :

Dans votre machine à pain, selon l'ordre préconisé par le fabricant, mettez vos farines, la levure, le sel et l'eau tiède. Utilisez le programme pâte pour le pétrissage + première levée (environ 20 minutes de pétrissage et 1h de levée). Si vous n'avez pas de machine à pain ou de robot pétrisseur, faites cette opération à la main. Une fois le pâton obtenu, laissez le lever à l'abri des courants d'air pendant une heure (il doit doubler de volume).

Puis, une fois reposer, coupez votre pâton en 2. Réservez-en un. Farinez votre plan de travail, mettez le pâton dessus et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie étaler votre pâte (environ 1 cm d'épaisseur) en forme de rectangle.
Sur la moitié de cette abaisse, déposez les pépites de chocolat et les écorces d'orange confites.
Pliez la partie non couverte sur la partie avec pépite.
Pliez de la partie gauche vers la droite en 3, puis repliez de haut en bas.
Laissez lever 30min.
Faire chauffer votre four à 230°C.
Puis étalez la pâte 1 à 2 cm d'épaisseur, la couper en 5 bandes puis chaque bande en portion individuel.
Cuire sur une plaque 15 min (à 20min selon épaisseur).

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair