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 23 SEPTEMBRE

ENTREES – DESSERTS

1. Concombre sauce Bulgare – Petit fruité, Prune
2. Melon – Lait gélifié au café
3. Taboulé – Laitier pâtissier

PLATS

Sauté de bœuf au paprika
Sauté de bœuf au paprika
Tarte duo de poissons
Gratin de blettes

Et ce soir ?

Burger de pomme de terre *
Coleslaw et salade
Fromage blanc
Compote

MARDI 24 SEPTEMBRE

ENTREES – DESSERTS

1. Pastèque – Crème dessert vanille biscuit
2. Radis beurre – Abricot à la vanille
3. Chou rouge vinaigrette – St Bricet, Raisins

PLAT

Raviolis de légumes
Laitue

Et ce soir ?

Filet de poisson blanc en papillote
Courgettes et riz
Fromage
Raisins

MERCREDI 25 SEPTEMBRE

Idée de goûter

Gâteau invisible individuel aux poires et Nocciolata *

Et pour le Soir ?

Pâte à la sauce pesto
Fromage blanc et compotée de mirabelles

JEUDI 26 SEPTMEBRE

ENTREES – DESSERTS

1. Macédoine de légumes mayonnaise – Port Salut, Poire
2. Saucisson à l'ail – Yaourt aromatisé
3. Salade verte crevettes maïs – Entremet fraise

PLATS

Filet de dinde sauce moutarde
Filet de dinde sauce moutarde
Meunière de colin
Lentilles vertes

Et ce soir ?

Poêlée de choux et jambon cru
Riz au lait maison

VENDREDI 27 SEPTEMBRE

ENTREES – DESSERTS

1. Carottes râpées – Flan nappé caramel
2. Chou blanc & mimolette – Pommes cuites au caramel
3. Salade mimosa – Boursin, Reine Claude

PLATS

Rizotto au saumon

Et ce soir ?

Escalope de dinde
Haricot vert
Fromage
Fruit au choix

Fiches recettes

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

Gâteau invisible aux poires

Ingrédients : (6 pièces)

2 à 3 poires (selon leur calibre)
1 œuf
50ml de lait (½ écrémé pour moi)
30g de Nocciolata (ou pâte à tartiner maison ou autre marque, de préférence sans huile de palme)
25g de farine ou de maïzena

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.
Peler et couper les poires finement à l'aide d'une mandoline.
Dans un récipient, battre l'œuf en omelette, ajouter le lait puis la pâte à tartiner (la faire fondre rapidement au micro-onde pour plus de facilité). Incorporer ensuite la farine ou la maïzena tamisée.
Ajouter les tranches de poires, mélanger afin de bien les enrober puis répartir la préparation dans des moules à muffins.
Enfourner 20 à 25 minutes en surveillant en fin de cuisson.
Laisser refroidir puis démouler.

Burger de pomme de terre

Ingrédients (2 pers)
400g de pommes de terre
1 petit oignon rouge
1 œuf
2 steaks hachés (du boucher ou à défaut 5% de M.G)
1 tomate
Un peu de salade
1 oignon rouge
Du ketchup ou autre sauce de votre choix
2 tranches de cheddar (facultatif)
Sel, poivre

Préparation :

Préchauffeur le four à 180°C.
Peler et râper les pommes de terre. Placer les pommes de terre râpées dans une passoire puis presser bien entre vos mains afin de retirer un maximum d'eau.
Dans un saladier, mélanger les pommes de terre râpée avec l'oignon émincé finement, l'œuf, du sel et poivre.
Sur une plaque recouverte de papier cuisson, réaliser quatre galettes de pommes de terre de la taille d'un pain burger (je me suis aidé d'un cercle en inox pour former de belles galettes bien rondes).
Enfourner 25 à 30 minutes en surveillant la cuisson.
Pendant ce temps, cuire les steaks hachés.
Peler et couper l'oignon rouge et la tomate en rondelles.
Une fois les galettes cuitent, former les burgers. Sur la première galette, étaler un peu de sauce puis disposer quelques feuilles de salade, placer le steak et une tranche de cheddar pour une version cheeseburger, quelques rondelles d'oignon rouge et une de tomate puis refermer avec la seconde galette.
Placer au four 2-3 minutes afin de faire fondre le fromage.
Déguster avec une belle salade ou du coleslaw maison ou non

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair