

# MENUS



Pendant cette période L'Atelier Santé Ville vous propose **quand meme des idées de menus élaborés par une diététicienne**

**Vous pouvez choisir de les réaliser le midi ou le soir !**

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

## LUNDI 23 MARS

Samossas ou nems  
Riz cantonnais - Salade verte  
Yaourt blanc et salade de fruits

## MARDI 24 MARS

Betteraves vinaigrette  
Poulet au four avec pommes de terre  
Fromage frais  
Poire

## MERCREDI 25 MARS

Soupe de vermicelles  
Wok de légumes haricots verts, petits pois et carotte  
Crème dessert au chocolat

## JEUDI 26 MARS

Carottes râpées  
**Ramen au poulet**  
Fromage et Fruit frais

## VENDREDI 27 MARS

Carottes râpées vinaigrette  
**Gratin de potiron** et jambon cru  
Yaourt blanc  
Salade de fruit

# Idées de goûter

*1 produit laitier + 1 produit céréalier + 1 fruit ou équivalent*

### **Muffins carambar**

1 verre de lait

Salade de fruit et fondue de chocolat

Petit beurre x3 + lait au sirop de fraise

Pain beurre et carré de chocolat

### **Biscuit ourson pomme et chocolat**

1 verre de lait

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



# Fiches recettes

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

## Muffins aux carambars

Ingrédients : (pour 7 muffins)  
40 mini Carambar au caramel (ou 20 grands)

150 g de farine  
50 g de beurre  
1/2 sachet de levure chimique

1 pincée de sel  
60 g de sucre roux  
125 ml de lait

2 œufs  
7 minis carambar

### Préparation :

Disposez 7 caissettes en papier dans les empreintes d'un moule à muffins.

Enlevez tous les emballages des minis Carambar (excepté ceux de la décoration qu'on réserve pour le moment). Mettez-les dans une casserole, ajoutez-y le lait. Faites chauffer doucement le temps que les Carambar fondent. Réservez.

Faire fondre le beurre au bain-marie ou au micro-ondes. Réservez. Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier déposez tous les ingrédients secs : farine, levure, sucre, et sel et mélangez.

Dans un autre saladier, battez les œufs en omelette, ajoutez le lait aux Carambar et le beurre fondu.

Versez cette préparation sur le mélange sec et remuez sans complètement amalgamer la pâte. Remplissez les caissettes en papier au 3/4 de cette préparation.

Enfournez pour 25 à 30 minutes de cuisson.

A la sortie du four, laissez tiédir une 30 minutes puis enfoncez dans chaque muffin, un mini Carambar caramel dessert pour la décoration.

## Ramen au poulet

### Ingrédients (2 pers)

2 œufs  
2 filets de poulet  
2 - 3 cébettes (oignon cive)  
1 carotte  
1 choy sum (ou 1 pak choi)  
quelques champignons (idéalement shiitaké)  
50cl de bouillon de poulet  
sauce soja salée  
100g de ramen (nouilles japonaise)  
huile de cuisson

### Préparation :

Commencer par cuire les œufs 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Les plonger ensuite dans de l'eau froide pour stopper la cuisson et les laisser refroidir. Les écaler puis les placer dans un petit bol avec un peu de sauce soja.

Émincer les cébettes. Peler et couper la carotte en fins bâtonnets. Couper les champignons en fines tranches. Émincer finement le chou.

Dans une casserole faire chauffer un filet d'huile et faire revenir les cébettes 2-3 minutes.

Ajouter les carottes et champignons, poursuivre la cuisson 2-3 minutes puis ajouter le chou et le laisser un peu "tomber".

Verser ensuite le bouillon ainsi que trois cuillères à soupe de sauce soja.

Porter à ébullition puis ajouter les nouilles et poursuivre la cuisson le temps indiqué sur l'emballage (ici 3 min).

En parallèle, faire dorer et cuire les filets de poulet dans une poêle bien chaude et légèrement huilée.

Servir la soupe de ramen dans des bols, ajouter le filet de poulet coupé en tranches ainsi qu'un œuf mollet coupé en deux.

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



# Fiches recettes

## Gratin de potiron

Ingrédients : (pour 4 pers)

1 potiron  
2 œufs  
3 CS de lait écrémé en poudre ou du lait  
Fromage râpé  
Ail et persil  
1 pincée de muscade  
Sel et poivre

Préparation :

Pelez le potiron et coupez-le en gros dés  
Faites cuire les dés de potiron à la vapeur dans le panier d'une cocotte, 15 min sous pression  
Préchauffez le grill du four  
Battez légèrement les œufs et le lait (en poudre ou non). Incorporez à cette préparation, le potiron, l'ail écrasé, le persil, le sel, le poivre et la noix de muscade.  
Versez dans un plat à gratin et parsemez de fromage râpé et faites gratiner sous le grill du four jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée.

## Biscuits ourson pomme et chocolat

Ingrédients

2 pâtes sablées  
3 pommes  
3 jaunes d'œufs  
100 g de chocolat noir  
15 g de fécule de maïs  
30g de sucre roux

Préparation :

Epluchez et coupez les pommes en gros morceaux, placez-les dans un saladier. Filmez-le et faites cuire au four à micro-ondes pendant 8 minutes. Mixez les pommes.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et la fécule. Ajoutez la compote de pomme et faites cuire l'ensemble dans une casserole pendant 3 minutes. Laissez tiédir et placez 2 heures au réfrigérateur.

Préchauffez votre four th.6/7 (200°C).

Dans deux pâtes: découpez 20 cercles de 6 cm environ pour la tête et 20 cercles de 3 cm pour les oreilles, 10 cercles de 1 cm pour le nez et 10 cercles de 2.5 cm pour le museau.

Placez 10 cercles sur la plaque de votre four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, attachez les oreilles en les glissant un peu sous les cercles, répartissez les museaux et les nez. Faites cuire dans votre four 8 minutes environ. Faites cuire les cercles simples de pâtes de la même manière.

Faites fondre le chocolat au four à micro-ondes pendant 2 minutes à 500W.

Nappez le nez de l'ours, les oreilles, et dessinez de petits yeux.

Répartissez de la préparation aux pommes sur les cercles simples de pâte et refermez avec la tête de l'ours. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair

