

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

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

