

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 30 MARS

Gratin de chou-fleur, pomme de terre et œufs.
Salade vinaigrette
Yaourt blanc sucré
Pomme au four

MARDI 31 MARS

Poireaux vinaigrette
Emincées de poulet au citron
Riz
Crème dessert au choix

MERCREDI 01 AVRIL

Farfalles aux crevettes et poireaux
Fromage blanc
Orange

JEUDI 02 AVRIL

Galette de sarrazin au choix
Salade vinaigrette
Iles flottantes aux fruits rouges

VENDREDI 03 AVRIL

Pizza maison
Salade vinaigrette
Yaourt blanc et Poire

Idées de goûter

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

Muffins au yaourt et à l'orange
1 verre de lait

Céréales peu sucrés trempés dans du lait
Avec des morceaux de fruits

1 morceau de pain et de fromage

1 part de gâteau maison et 1 verre de lait

Smoothie à la banane et chocolat

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Fiches recettes

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

Emincée de poulet au citron

Ingrédients : (pour 4 pers)
4 blancs de poulet
3 citrons (pour le jus)
Paprika
Piment en poudre
2 Oignons

Préparation :
Découpez les blancs de poulet en longues et fines lamelles.
Saupoudrez-les généreusement de paprika, piment, sel et poivre.
Puis mettez-les dans un petit récipient et ajoutez le jus de citron.
Laissez mariner (1h c'est l'idéal !)
Après le temps écoulé, hachez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile.
Lorsque l'oignon a une belle couleur ambrée, égouttez le poulet (sans l'essuyez) et faites-le revenir avec l'oignon.

Iles flottantes aux fruits rouges

Ingrédients (4 pers)

300g + déco de Fruits rouges (surgelé possible, sans décongélation)
300g Fromage blanc demi-écrémé
50g Sucre en poudre ou équivalent
2 blancs d'œufs
30g de sucre glace

Préparation :

Lavez-les fruits, séchez-les, puis mixez les avec le sucre et le fromage blanc.

Versez le mélange dans 4 coupelles ou 4 grands verres. Placez au réfrigérateur le temps de préparer les œufs en neige.

Préchauffez le four à 90°C.

Dans un saladier, montez les blancs en neige en ajoutant progressivement le sucre glace. Cessez de remuer quand la neige est bien ferme.

Séparez les blancs en neiges en 4 portions, et déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pendant 10min.

Déposez un blanc dans chaque coupelle et décorez avec le reste de fruits. Dégustez bien frais.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

Fiches recettes

Smoothie banane chocolat

Ingrédients : (pour 1 pers)

1 banane
10cl de lait (animal ou végétal)
2cc de cacao en poudre
Glaçons

Préparation :

Pelez la banane et coupez- la en rondelle
Dans un blender, ajoutez la banane coupée, le cacao, le lait et les glaçons. Mixez jusqu'à obtenir une texture mousseuse.
Versez dans un grand verre et dégustez !

Muffins au yaourt et à l'orange

Ingrédients

300g de farine
5g de levure chimique
90g de sucre roux
10cl de jus d'orange fraîchement pressé
1 yaourt type velouté
50g de beurre fondu demi-sel
2 œufs
4 CS de lait + un peu de sucre roux pour la finition
Moules à muffins

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C

Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure et le sucre

Dans un autre bol, mélangez le yaourt, les œufs, le jus d'orange, le lait et le beurre fondu

Versez ce mélange sur les éléments secs et mélangez juste assez pour ne plus voir la farine. Le mélange doit être encore bien grumeleux.

Remplissez les caissettes au $\frac{3}{4}$ en vous aidant d'une cuillère à glace
Saupoudrez la surface avec un peu de sucre, puis enfournez 18 min. Vérifiez la cuisson à l'aide d'une pointe d'un couteau.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

