

# 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.

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## LUNDI 06 AVRIL

Potage de carottes au roquefort  
Jambon  
Riz au lait maison

## MARDI 07 AVRIL

Steak haché  
Haricots verts et boulghour  
Faisselle et son coulis de fruits rouge  
Fruit au choix

## MERCREDI 08 AVRIL

Tajine de poisson aux légumes  
Fromage  
Compote

## JEUDI 09 AVRIL

Tarte artichauts et tomates séchées  
Salade vinaigrette  
Fromage  
Compote

## VENDREDI 10 AVRIL

Spaghettis bolognaise  
Yaourt blanc et Fruits au sirop

# Idées de gouter

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

Compote de pomme et granola maison

**Gâteau citron pavot** et 1 verre de jus

1 morceau de pain beurré et 2 carrés de chocolat

2 Pancakes et un verre de jus

**Brioche suisse aux pépites de chocolat**

# Fiches recettes

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

## Tarte artichauts-tomates séchées

### Ingrédients :

1 pâte brisée  
8 à 9 fonds d'artichaut  
9 tomates séchées  
3 oignons  
1 CS Huile d'olive  
Herbes de Provence  
moutarde

### Préparation :

Préchauffez le four à 210°C  
Epluchez et émincez les oignons  
Déroulez la pâte dans un plat à tarte, piquez le fond avec une fourchette, et faites-la cuire à blanc 15 min.  
Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle et faites y revenir les oignons. Ajoutez les artichauts préalablement coupés en morceaux et laissez revenir encore 5 min. Salez, poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence (ajoutez de l'eau si le fond attache)  
Recouvrir le fond de tarte de moutard. Ajoutez la préparation précédente, puis décorez de tomates séchées.  
Repassez au four quelques minutes avant de servir

## Potage de carottes au roquefort

### Ingrédients (4 pers)

1kg de carottes  
75g de roquefort  
20cl de crème fraîche  
Sel et poivre

### Préparation :

Epluchez et coupez en morceaux les carottes. Faites-les cuire 45 min dans une casserole d'eau bouillante.  
Mixez les carottes avec le roquefort et un peu d'eau de cuisson.  
Ajoutez de l'eau de cuisson jusqu'à la consistance désirée  
Ajoutez la crème et poivrez.

## Gâteau pavot et citron

### Ingrédients :

180 g de sucre  
200 g de beurre fondu  
le zeste d'un citron  
5 œufs  
180 g de farine  
70 g de poudre d'amande  
25 g de graines de pavot  
1 cuillerée à café rase de bicarbonate de soude (vous pouvez prendre de la levure)  
120 ml de jus de citron (2 gros citrons ou 3 petits)

### Pour le glaçage :

Quelques gouttes de jus de citron  
60 g de sucre glace

### Préparation :

Préchauffez le four à 170°C.  
Faire fondre le beurre et mélangez-le avec le sucre en poudre.  
Ajoutez ensuite la farine, la poudre d'amande et le bicarbonate de soude. Mélangez bien. Ajoutez les œufs un à un en mélangeant bien entre chaque ajout.  
Zestez un citron et ajoutez les zestes à la préparation.  
Enfin, ajoutez le jus de citron et les graines de pavot.  
Beurrez et farinez votre moule. Versez la préparation à l'intérieur et enfournez 40 minutes  
Laissez refroidir avant de démouler. En attendant, préparez le glaçage. Mélangez ensemble le sucre glace et le jus de citron.  
Ajoutez le jus vraiment petit à petit, jusqu'à avoir la bonne texture puis versez sur le gâteau.

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



# Fiches recettes

## Brioche suisse aux pépites de chocolat

### Ingrédients

300 g de farine	Pour la crème
10 g de levure de boulanger f	pâtissière
3 oeufs	2 jaunes d'oeuf
165 g de beurre	75 g de sucre
30 g de sucre en poudre ou si	25 cl de lait
1 c. à c. rase(s) de sel ou sel fi	20 g de fécule de
1 sachet de sucre vanillé	maïs
	1 sachet de sucre
	vanillé
	25 g de beurre
	50 g de pépites de
	chocolat

### Pour le sirop

50 g de sucre en poudre ou si  
5 cl d'eau  
1 c. à s. d'eau de fleur d'orang

### Préparation :

Versez la farine dans un saladier. Creusez en puits, versez au centre la levure préalablement mélangée avec une cuillère à café d'eau.

Ajoutez le sucre, le sucre vanillé, le sel, les oeufs et le beurre coupé en dés.

Mélangez le tout à la main. La pâte est collante, c'est normal.

Mettez la pâte sur un plan de travail fariné et pétrissez énergiquement pendant 10 minutes, afin que la pâte soit ferme.

Formez une boule, remettez-la dans le saladier. Couvrez d'un torchon et laissez lever 1 heure à l'abri des courants d'air.

Réservez ensuite 2 heures dans le réfrigérateur.

### La crème pâtissière :

Faites chauffer le lait dans une casserole, afin qu'il soit frémissant.

Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs, le sucre et le sucre vanillé. Ajoutez la maïzena, fouettez puis versez petit à petit le lait frémissant, tout en fouettant.

Reversez dans la casserole puis fouettez sur feu doux afin de faire épaissir la crème.

Laissez tiédir, ajoutez le beurre, fouettez, couvrez et réservez

### Les brioches :

Après le temps de pause de la pâte, farinez généreusement le plan de travail. Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur en forme de rectangle, à l'aide d'un rouleau. Avec un couteau, égalisez les bords de la pâte afin qu'ils soient bien réguliers.

Badigeonnez la moitié inférieure du rectangle de pâte avec la crème pâtissière

Parsemez de pépites au chocolat

Rabattez la partie de la pâte sans crème sur la partie garnie. Donnez un léger coup délicat de rouleau.

Découpez dans la pâte 7 rectangles de 3 cm de large. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Laissez lever pendant 1 heure à température ambiante.

Préchauffez le four à 180°C.

Badigeonnez les brioches avec un jaune d'œuf battu, enfournez pour 15 minutes.

Pendant la cuisson des brioches préparez le sirop en faisant bouillir l'eau et le sucre. Laissez refroidir, ajoutez l'eau de fleur d'oranger, mélangez et réservez.

Une fois cuites, sortez les brioches du four, puis à l'aide d'un pinceau badigeonnez-les de sirop.

Laissez refroidir avant de déguster.

