

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 18 MAI

Soupe de concombre
Steak haché
Jardinière de légumes et riz
Yaourt nature
Compote

MARDI 19 MAI

Gnocchis aux herbes et à la ratatouille
Petits suisses nature + Fruit

MERCREDI 20 MAI

Maquereaux à la moutarde
Coquille et tomates provençales
Yaourt aux fruits

JEUDI 21 MAI

Escalope de poulet à la crème
Lentilles
Yaourt nature
Fruit au choix

VENDREDI 22 MAI

Salade de pois chiches à la feta et l'avocat
Saucisses grillées
Fromage blanc
Fraises

Idées de goûter

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

1 part de flan et 1 boisson

1 compote de fruit et 1 tranche de pain d'épice

1 banane et 1 morceau de chocolat

Gourmandises de caramel x2 + 1 verre de lait
(limiter les boissons sucrées)

1 part de crumble pomme fraise et un verre de lait

1 verre de limonade maison et 2 biscuits

Fiches recettes

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

Soupe de concombre

Ingrédients :

- 2 concombres de taille moyenne
- 3-4 gousses d'ail
- 75 cl d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 15 feuilles de menthe
- sel, poivre

Préparation :

Commencez par peler les gousses d'ail puis par les écraser. Puis faites-les rissoler avec l'huile d'olive à feu moyen dans le fond d'une casserole. Pendant ce temps, lavez les concombres, pelez-les, puis épépinez-les et coupez-les en dés, puis ajoutez ces derniers dans la casserole, salez et poivrez-les, et faites-les revenir quelques min en compagnie de l'ail. Ensuite, ajoutez l'eau et le cube de bouillon de légumes, portez à ébullition, puis couvrez, et poursuivez la cuisson 10 min environ, à feu doux. Pour finir, hors du feu, mettez les feuilles de menthe à infuser quelques min dans la soupe chaude, puis enlevez-les, et mixez la soupe (si elle est trop épaisse, rajoutez de l'eau).

Salade de pois chiches à la feta et l'avocat

Ingrédients (4pers) :

- 400g de pois chiche en conserve
- 200g de feta
- 2 avocats
- 1 citron + quelques rondelles
- 1 bouquet de coriandre
- Huile olive
- sel

Préparation :

Rincez et égouttez les pois chiches. Coupez la feta et l'avocat en petit morceaux.

Pressez le citron. Versez la moitié du jus sur les avocats pour éviter qu'ils noircissent.

Tout mélanger avec la coriandre effeuillée.

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron restant, du sel et l'huile d'olive. Ajoutez quelques rondelles de citron et la salade est prête.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

Fiches recettes

Limonade maison

Ingrédients :

- 6 citrons bio de préférence
- 80g de sucre glace
- 2L d'eau gazeuse bien fraîche

Préparation :

Pressez les citrons. Mélangez le jus avec le sucre glace jusqu'à ce qu'il soit dissous. Ajoutez quelques zestes.

Mixez quelques secondes l'eau gazeuse avec le jus de citron sucré et les zestes. Filtrez au-dessus d'une carafe. Servez avec des glaçons.

Gourmandise de caramel

Ingrédients

- 20 chamallows
- 20 carambars
- 100g de beurre
- 175g de chocopops

Préparation :

Faire fondre sur feu doux les chamallows et les carambars avec le beurre jusqu'à obtention d'un appareil bien lisse.

Hors du feu, ajouter les céréales au chocolat.

Une fois le mélange bien homogène, verser la préparation sur une plaque de cuisson.

Attendre que cela refroidisse et découper en petits carrés.

Dégustez !

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

