

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 4 MAI

Carottes râpées
Omelettes et pommes de terre sautées
Yaourt blanc et Fraises

MARDI 5 MAI

Poireaux vinaigrette
Poulet au cidre, bacon et moutarde à l'ancienne
Tagliatelles
Yaourt aux fruits

MERCREDI 6 MAI

Galette de millet au tofu et aux tomates confites
Salade vinaigrette
Fromage blanc et pépites de chocolat
Banane

JEUDI 7 MAI

Filet de poisson au jus de citron
Riz et Tomates au four
Yaourt au chocolat

VENDREDI 8 MAI

Pizza maison et salade vinaigrette
Fromage blanc et poires au four

Idées de goûter

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

Compote + céréales

Croquants aux amandes et 1 verre de jus

1 morceau de pain beurré et 2 carrés de chocolat

2 crêpes maison + 1 boisson

Cookies complets chocolat et graines + 1 yaourt

Fiches recettes

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

Galettes de millet au tofu et aux tomates confites

Ingrédients : (pour 4 pers)

180g de millet
100g de tofu ferme
4 tomates confites
1 petit oignon
5 branches de basilic
50g de parmesan
3CS de germe de blé
75g de farine
2 œufs
Huile de tournesol
Sel et poivre

Préparation :

Versez le millet dans une casserole et ajoutez 2 fois son volume d'eau froide. Portez à ébullition, salez, puis laissez cuire de 5 à 10 min à feu doux, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Couvrez et laissez gonfler 5 min.

Epluchez et hachez l'oignon. Effeuillez, puis hachez le basilic. Coupez les tomates confites en petits morceaux. Mixez le tofu. Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier. Rapez le parmesan et ajoutez le, ainsi que le germe de blé et 15g de farine. Mélangez les œufs préalablement battus. Salez et poivrez. Formez des boulettes bien compactes entre vos mains, aplatissez les, puis farinez les avec le reste de farine

Mettez l'huile de tournesol à chauffer dans une grande poêle et faites y dorer les galettes 10 min de chaque côté. Egouttez sur du papier absorbant. Dégustez chaud

Croquants aux amandes

Ingrédients (4 pers)

500 g de farine
350 g de sucre
350 g d'amandes entières
2 CS de fleur d'oranger
5 œufs entiers

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°.

Dans un saladier tamisez la farine, ajoutez-y le sucre, mélangez. Cassez les œufs dans un bol, ajoutez la fleur d'oranger et battez-les en omelette.

Incorporez les œufs au mélange farine + sucre dans le saladier, mélangez du mieux que vous pouvez (normalement ça commence à coller...) en ajoutant au fur et à mesure les amandes.

Réalisez deux gros « boudins » longs comme votre plaque de cuisson (la pâte va s'étaler un peu à la cuisson, espacez-les donc suffisamment). La pâte est très collante, c'est normal...

Enfournez pour +/- 10 minutes. Le temps de cuisson varie d'un four à l'autre, il vous faut obtenir deux boudins fermes, facile à couper.

Sortez votre plaque et découpez vos « boudins » en tranches d'un centimètre de largeur, en prenant soin de les espacer les un des autres pour faciliter leur cuisson à cœur.

Ré-enfournez +/- 10 minutes, surveillez la cuisson, les croquants doivent être encore tendre à la sortie du four, c'est en refroidissant (sur une grille de préférence) qu'ils durciront. Prenez donc garde à ne pas trop les faire cuire... (

Vous pouvez les conserver dans une boîte à biscuits (boîte en fer par exemple) 5 à 7 jours.

Vous pouvez si vous le souhaitez mélanger un jaune d'œuf et un peu de lait pour badigeonner vos boudins de pâte crue à l'aide d'un pinceau pour leur donner plus de couleur et un peu de brillant.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

Fiches recettes

Cookies complets chocolat, noisettes et graines

Ingrédients : (20 cookies)

150g de chocolat noir 60% cacao minimum
50g de noisettes grillées
1CS de graines de pavot
1CS de graines de sesame
1CS de graines de tournesol
125g de beurre ramolli
110g de sucre complet
1 œuf
175g de farine semi-complète
1 pincée de sel
½ CC de levure chimique

Préparation :

Dans le bol du robot, travaillez le beurre avec le sucre. Incorporez l'œuf, puis la farine, le sel et la levure. Ajoutez les graines. Concassez grossièrement le chocolat et les noisettes. Incorporez-les à la pâte. Placez au moins 20 min au frais.
Préchauffez le four à 180°C. Disposez des petits tas sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 10 min.
Laissez les cookies reposer 5 min sur une grille, puis décollez les du papier. En refroidissant, ils vont durcir et devenir croustillants et moelleux à l'intérieur.



Poulet au cidre, bacon et moutarde à l'ancienne

Ingrédients (2pers)

2 blancs de poulet
une barquette d'allumettes de bacon (75g)
1 échalote
25cl de cidre brut
10cl de crème liquide
2 CS de moutarde à l'ancienne
1cc de maizena
huile d'olive
sel, poivre

Préparation :

Couper le poulet en cubes. Émincer l'échalote.
Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile d'olive puis faire revenir l'échalote quelques minutes, ajouter le bacon et poursuivre la cuisson 2-3 minutes. Réserver dans une assiette.
Faire dorer le poulet sur feu moyen-vif sur toutes ses faces puis déglacer avec le cidre, porter à ébullition puis réduire le feu et ajouter le bacon et échalote dans la sauteuse.
Délayer la maizena dans la crème et ajouter la moutarde, mélanger et verser dans la casserole avec un peu de sel et poivre.
Laisser mijoter une quinzaine de minutes en remuant de temps en temps.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

