

# 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 25 MAI

Salade composée de riz, pois chiche, poulet et courgette  
Fromage blanc  
banane

## MARDI 26 MAI

**Filet de dinde pané**  
Mélange de légumes tomates, carottes, poireaux  
Riz au lait maison

## MERCREDI 27 MAI

Carottes râpées  
Dos de cabillaud  
Epinard et pomme de terre  
Yaourt blanc  
Fruits au choix

## JEUDI 28 MAI

**Filet mignon en crouste**  
Salade verte et tomates vinaigrettes  
Fromage blanc  
Fraises

## VENDREDI 29 MAI

Chipolatas  
Semoule et légumes de  
couscous  
Yaourt au chocolat

# Idées de gouter

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

Salade de fruit et 1 biscuit

**Mousse de fraises** et 1 boisson

1 morceau de brioche et 2 carrés de chocolat

2 crêpes maison + 1 boisson

**Cake au citron** et un verre de sirop à l'eau

# Fiches recettes

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

## Filet de dinde pané

### Ingrédients (4 pers) :

- Beurre : 25 g
- Chapelure : 100 g
- Citron : 1
- Filet de dinde : 450 g
- Huile de tournesol : 2 cuillères à soupe
- Œuf : 1
- Sel : 1 pincée
- Poivre : 1 pincée

### Préparation :

Découper les filets de dinde en lanières.  
Battre un œuf en omelette avec du sel et du poivre.  
Verser la chapelure dans une assiette creuse.  
Faire fondre le beurre avec l'huile dans une poêle. Tremper les filets de dinde successivement dans l'œuf battu et la chapelure puis les faire cuire à la poêle une dizaine de minutes à feu moyen pour qu'ils soient bien dorés.

## Salade de pois chiches à la feta et l'avocat

### Ingrédients (8pers) :

- Filet de porc : 1 kg
- Moutarde à l'ancienne : 2 cuillères à soupe
- Jaunes d'œufs : 2
- Pâte feuilletée : 1 rouleau

### Préparation :

Badigeonner le filet mignon avec la moutarde à l'ancienne.  
Faire préchauffer le four à 180 °C (th. 6).  
Dérouler la pâte feuilletée et y enrouler le filet mignon.  
Souder les bords. Badigeonner la pâte avec les jaunes d'œufs.  
Faire cuire 40 min environ.

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



# Fiches recettes

## Cake citron

### Ingrédients :

- 110g Farine de blé
- 110g Beurre
- 110g Sucre en poudre
- 2 Œufs
- 1 sachet Levure
- ½ citron en jus
- Quelques zeste de citron (bio ou non traité)
- 1 pincée Sel
- 1 noisette Beurre pour le moule
- Sucre glace pour la déco (un peu)

### Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Coupez le beurre en lamelles et faites-le fondre à feu doux dans une casserole.

Mélangez la farine avec la levure et le sel dans un saladier et creusez un puits.

Dans un bol, battez les 2 œufs entiers avec le sucre en poudre, le beurre fondu, le jus de citron et le zeste râpé à l'aide d'un fouet et jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez ce mélange dans le puits et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.

Versez dans un moule beurré et enfournez environ 30 minutes. Saupoudrez de sucre glace et laissez refroidir.

Pour plus de gout, vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de citron

## Mousse à la fraise

### Ingrédients

- 300g Fraises
- 2 Œufs (jaunes et blancs séparés)
- 25cl Crème liquide allégée
- 80g Sucre en poudre
- 1 Feuille de gélatine
- 1 pincée Sel

### Préparation :

Rincez et équeutez 250 g de fraises. Mixez puis filtrez le coulis obtenu. Faites chauffer ce coulis et faites fondre la gélatine.

Dans une casserole, fouettez les jaunes d'œufs avec 50 g de sucre sur feu très doux jusqu'à ce qu'ils soient crémeux. Ajoutez le coulis tiédi sans cesser de fouetter et sans faire bouillir.

Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Ajoutez 30 g de sucre en continuant à les battre. Incorporez-les à la préparation refroidie. Fouettez la crème liquide très froide en Chantilly. Incorporez-la également. Répartissez la préparation dans des verrines et réservez 4 h au réfrigérateur.

Servez la mousse très fraîche accompagnée de fraises entières.