

Fiches recettes

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

Gnocchis aux herbes

Ingrédients : (pour 6 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 250 g de farine
- 1 oeuf
- 1 noix muscade
- 100 g de parmesan râpé
- 3 cuillères à soupe de ricotta
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de basilic
- huile d'olive
- 50 cl de crème liquide

Préparation :

Faites cuire les pommes de terre pelées dans de l'eau bouillante salée, 25mn environ.
Ecrasez-les ensuite au presse-purée, ajoutez l'œuf, du sel, de la muscade râpée et la farine. Formez une boule de pâte, en ajoutant un peu de farine si elle colle. Etalez-la sur le plan de travail fariné avec un rouleau à pâtisserie, sans trop appuyer.
Mélangez le parmesan, la ricotta, l'ail et le basilic haché, 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Etalez ce mélange sur la pâte, repliez-la sur elle-même en portefeuille, puis découpez-la en carrés de 3cm de côté.
Faites chauffer la crème liquide avec 10cl d'eau dans une large poêle antiadhésive, salez, poivrez, déposez les gnocchis farcis et faites-les cuire jusqu'à ce que la crème soit presque évaporée (environ 8-10mn). Retournez-les délicatement à mi-cuisson. Servez aussitôt.

Chakchouka verte

Ingrédients : (4 pers)

- 200 g de petits pois surgelés
- 4 blancs de poireau
- 100 g d'épinards
- 200g de fèves surgelées
- 1 gousse d'ail épluchée
- 1 cuillère(s) à soupe de graines de coriandre
- 1 cuillère(s) à soupe de graines de cumin
- 1 cuillère(s) à café de sel
- 30g de pignon de pin
- 4 gros oeufs bio
- 1 cuillère(s) à soupe de graines de sésame noir
- 1 piment vert frais en rondelles
- huile d'olive
- fleur de sel

Préparation :

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
Coupez les poireaux en rondelles. Faire cuire 10min dans de l'eau bouillante les petits pois et les fèves.
Epluchez les épinards, l'oignon et l'ail.
Faire revenir l'ail et l'oignon avec les épices coriandre et cumin dans une poêle allant au four.
Ajoutez les poireaux. Versez un peu d'eau et couvrir 20min en mélangeant régulièrement.
Ajoutez les petits pois et les fèves et poursuivre la cuisson 15min.
Réalisez 4 petits puits dans la poêle et déposer les œufs. Salez et poivrez puis enfournez 6 min.
Faire torrifier les pignons de pin et servir dessus.

Si vous n'avez pas de poêle allant au four, une fois la cuisson des légumes faites, répartissez dans un grand plat ou dans 4 ramequins.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

MENUS



L'Atelier Santé
Ville vous propose
des idées de
menus élaborés

par une diététicienne en
fonction des repas servis le midi
au restaurant scolaire.

Ils sont en adéquation avec le
menu classique.

Deux recettes vous sont
également proposées pour
préparer le repas avec vos enfants.

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

Légende :

Menu classique

Menu sans porc

Menu sans viande

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



LUNDI 1^{er} JUIN

Et ce soir ?

Crêpes party

MARDI 2 JUIN

ENTREES

Filet de sardine beurre citron

PLAT

Meunière de colin – gratin dauphinois

DESSERTS

Yaourt aromatisé – Biscuits

Et ce soir ?

Filet de dinde au curry
Epinard et pomme de terre
Yaourt aux fruits

MERCREDI 3 JUIN

Idée de goûter Madeleines et 1 verre de jus de fruit

Et pour le Soir ?

Chakchouka verte
Fromage blanc
Fraises

JEUDI 4 JUIN

ENTREE

Coleslaw

PLAT

Cuisse de poulet – haricot coco

Cuisse de poulet – haricot coco

Crousti fromage – haricot coco

DESSERTS

Chanteneige – cocktail de fruit

Et ce soir ?

Gnocchis aux herbes et à la ratatouille
Fromage blanc
Banane

VENDREDI 5 JUIN

ENTREE

Pastèque

PLAT

Risotto de saumon

DESSERTS

Cantal

Entremet Vanille

Et ce soir ?

Salade composée : betterave, riz, thon, œuf dur, oignon,
concombre et tomates
Yaourt blanc
Fruit au choix