

On mange  
quoi ce soir ?

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

en fonction des repas servis le midi  
au restaurant scolaire.



Caroline QUESLIER  
diététicienne - nutritionniste  
DU RESTAURANT  
8, 24, rue Deshayes  
14200 HEROUVILLE SAINT-CLAIR  
Tél : 02 31 15 65 35  
mob : 06 71 81 76 88  
caroline.queslier@ccas-herouville.fr

Ils sont en adéquation avec le *menu classique*.

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

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

Légende :

*Menu classique*  
*Menu sans porc*  
*Menu sans viande*

Atelier Santé Ville  
CCAS Hérouville Saint-Clair

**LUNDI 21 SEPTEMBRE**

**ENTREES**  
Radis beurre

**PLATS**  
Sauté de bœuf au paprika – gratin de  
blettes  
Sauté de bœuf au paprika – gratin de  
blettes  
Tarte duo de poissons – gratin de  
blettes

**DESSERTS**  
Eclair Vanille

**Et ce soir ?**  
Œufs brouillés aux champignons  
Pommes de terre à l'eau- Salade verte  
Fromage & Compote

**MARDI 22 SEPTEMBRE**

**ENTREES**  
Pomme de terre au fromage blanc

**PLATS**  
Raviolis de légumes – laitue

**DESSERTS**  
St Bricet  
Raisins

**Et ce soir ?**  
Brochettes de saumon marinées au  
citron  
Poêlée de légumes et riz  
Fromage  
Raisins

**MERCREDI 23 SEPTEMBRE**

**Une idée de goûter ?**

1 morceau de pain beurre et carré de  
chocolat + sirop à l'eau

**Et pour ce soir ?**

Salade composée à base de pâte  
Sauce vinaigrette  
Pavlova aux poires et chocolat



**JEUDI 24 SEPTEMBRE**

**ENTREES**  
Œuf à la coque

**PLATS**  
Palette de porc sauce moutarde –  
lentilles vertes  
Flanc de dinde sauce moutarde –  
lentilles vertes  
Limarde meunière – lentilles vertes

**DESSERTS**  
Carrot Cake

**Et ce soir ?**  
Poulet basquaise et semoule  
Yaourt aromatisé

**VENDREDI 25 SEPTEMBRE**

**ENTREES**  
Chou rouge à la vinaigrette

**PLATS**  
Rizotto au saumon à l'espagnol

**DESSERTS**  
Yaourt Fermier nature

**Et ce soir ?**  
Velouté de courgettes  
Dhall de lentilles  
Yaourt blanc  
Fruit

Et le petit déjeuner :

Participe à  
l'équilibre  
alimentaire

Un produit  
céréalié  
+ 1 produit laitier  
+ 1 boisson  
+ 1 fruit

# Fiches recettes

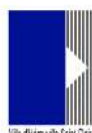
L'Atelier Santé Ville vous propose des idées de recettes élaborées par une diététicienne

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



Caroline QUESLIER  
diététicienne - nutritionniste  
DU NUTRITION DU SPORT  
8 24 Les Cèdres  
14110 - EVREUX  
(à côté du cabinet médical)  
tel : 02 31 75 95 25  
mobil : 06 71 81 78 00  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée - deux recettes

### Brochette de saumon

#### Ingrédients

4 pavés de saumon frais  
1 poivron jaune  
4 tranches d'aubergines grillées surgelées et décongelées  
2 citrons verts  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de mélange d'herbes pour grillades  
Sel & poivre

Coupez le saumon en cubes. Lavez le poivron, retirez le pédoncule, les graines et les membranes blanches puis coupez-le en gros dés.

Dans un grand plat, pressez le jus des citrons. Ajoutez l'huile, les herbes, du sel et du poivre. Mélangez puis faites-y mariner le saumon 30 minutes, en remuant de temps en temps.

Montez des brochettes en alternant le saumon, le poivron et les aubergines coupées en morceaux. Faites-les cuire au barbecue, à la poêle ou à la plancha, environ 5 à 10 minutes selon les goûts, en les retournant à mi-cuisson.

### Pavlova Poires et chocolat

#### Ingrédients

3 blancs d'œufs  
180 g de sucre  
20 cl de crème liquide  
4 poires  
50 g de chocolat noir  
30 g d'amandes effilées  
1 cuillère à soupe de cacao amer  
Copeaux de chocolat noir (décoration)

Préchauffer le four à 90°C.

Placer dans un bol les blancs d'œufs, le sucre glace et fouetter pour obtenir un mélange homogène.

Faire chauffer de l'eau une grande casserole, pour y placer au bain marie votre bol.

Fouetter jusqu'à obtenir une texture ferme.

Enlever alors le saladier de la casserole et continuer de battre pendant que le mélange refroidit.

Ajouter alors le cacao et fouetter encore un peu.

Sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé, placer la pâte de façon à former 3 disques de même taille.

Mettre au four à 90°C pendant 110 min au moins.

Dans un bol, placer la crème froide et la monter en chantilly.

Au micro-ondes, faire fondre le chocolat avec un peu d'eau.

Peler et couper les poires en quartiers.

Dans une poêle, placer les amandes quelques minutes pour les torréfier.

Pour le montage, placer une meringue, recouvrir de crème chantilly, de quelques lamelles de poires et napper de chocolat. Recouvrir d'une deuxième meringue et la garnir comme la première. Recouvrir de la troisième meringue et la garnir de la même façon.

Pour terminer ajouter les amandes et décorer avec quelques copeaux de chocolat noir.