

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 nutrition du sport
8 ZA des Carrières
14230 ST-GERMAIN-LE-VALENT
(en face du collège anglais)
tel : 02 31 59 85 29
mob : 06 71 81 79 06
caroline.queslier@gmail.com

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 5 OCTOBRE

ENTREES
Céleri rémoulade

PLATS
Sauté de dinde au citron
Tomate farcie végétale
Petits pois

DESSERTS
Ile flottante

Et ce soir ?
Quenelle sauce aurore
Riz et carottes
Fromage blanc
Compote

MARDI 6 OCTOBRE

ENTREES
Carottes râpées Bio

PLATS
Haché de canard suce tomate Bio
Filet de poisson sauce tomate Bio
Gratin de courgettes Bio

DESSERTS
Gouda Bio
Compote Bio

Et ce soir ?
Papillote de saumon aux herbes
Haricots verts
Crème dessert

MERCREDI 7 OCTOBRE

Une idée de goûter ?

Riz au lait au caramel

Et pour ce soir ?

Potage de potiron
Gratin de pâtes lardons
Yaourt nature et compote

JEUDI 8 OCTOBRE

ENTREES
Velouté de tomate vermicelle

PLATS
Petit brin de veau
Nuggets végétal
Haricots verts

DESSERTS
Pik et croq
Poire

Et ce soir ?
Potage maison
Salade de gésiers pomme de terre
Yaourt blanc
Poire

VENDREDI 9 OCTOBRE

ENTREES
Macédoine mayonnaise

PLATS
Filet de lieu au basilic
Quinoa

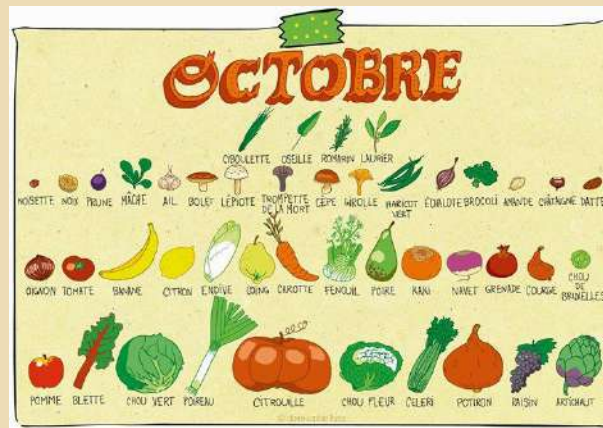
DESSERTS
Glace Cône ou Petit pot

Et ce soir ?
Crêpes fourrées
Salade vinaigrette
Fromage blanc
Pomme

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



Camille QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
DU NUTRITION DU SPORT
8-24, rue Cassinière
14110 - EVREUX
(à côté du centre scolaire)
tel: 02 31 75 95 25
mobile: 06 71 81 78 00
camille.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Une idée - deux recettes

Riz au lait au caramel

Ingrédients

200 grammes de riz rond type arborio
150 grammes de sucre en poudre
1 litres de lait
50g de beurre
1 belle gousse de vanille
20 morceaux de sucre pour le caramel

Préparation

Rincez le riz à l'eau bouillante puis égouttez-le bien.
Mettez dans une grande casserole, le lait, le sucre et la vanille et portez le tout à ébullition.

Jetez le riz dans le lait, et laissez mijoter à couvert à feu très doux pendant 45 min : attention il faut remuer régulièrement, et surtout dans le dernier ¼ d'heure pour éviter que le riz n'attache.

Préparez un caramel avec les sucres en morceaux et 1 cuillère à soupe d'eau.

Versez le caramel dans les ramequins et répartissez-le bien sur les parois des moules.

Lorsque le riz est cuit, ajoutez le beurre et le rhum, mélangez bien puis répartissez dans les ramequins.

Mettez les ramequins dans un plat contenant de l'eau chaude, et faites cuire au bain-marie, au four, à 180° pendant 15 min environ.

Laissez tiédir dans le four, puis démoulez sur une assiette

Crêpes fourrées

POUR LA PÂTE À CRÊPE :

250 g de farine
500 ml de lait demi écrémé
2 œufs
1 c. à soupe d'huile
1 pincée de sel

POUR LA GARNITURE :

500 ml de lait demi écrémé
100 g de fromage râpé
200 g de dés de jambon
60 g de farine
3 c. à soupe de crème fraîche
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de muscade

Préparation

Préchauffez le four à th.7 (200 °C). Dans un saladier, mélangez la farine, le lait et les œufs.
Salez légèrement, puis fouettez jusqu'à obtenir une pâte fluide.

Laissez reposer 1 h au réfrigérateur. Faites cuire les crêpes dans une petite crêpière et réservez.

Chauffez le lait dans une petite casserole. Ajoutez le poivre, le sel et la muscade. Incorporez petit à petit la farine. Mélangez et baissez à feu moyen. Laissez épaissir la béchamel sans cesser de mélanger, jusqu'à obtenir une belle consistance. Ajoutez le fromage râpé, le jambon et la crème fraîche. Mélangez bien. Déposez deux cuillères de garniture sur une moitié de chaque crêpe, puis repliez l'autre