

On mange quoi ce soir ?



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

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 14 SEPTEMBRE

ENTREES
Pastèque

PLATS
Gratin de pâtes aux légumes du soleil
Gratin de pâtes aux légumes du soleil
Gratin de pâtes aux légumes du soleil

DESSERTS
Tome blanche – Entremets chocolat

Et ce soir ?
Melon
Œufs au plat – haricot vert et semoule
Fromage – salade de fruits

MARDI 15 SEPTEMBRE

ENTREES
Haricot vert vinaigrette

PLATS
Paupiette de veau aux champignons - Blé
Paupiette de veau aux champignons- Blé
Omelette Forestières- Blé

DESSERTS
Port Salut – Raisin

Et ce soir ?
Beignets aux aubergines et chèvre frais
Salade vinaigrette
Riz au lait maison

JEUDI 17 SEPTEMBRE

ENTREES
Rémoulade de pommes fruits au vinaigre de cidre

PLATS
Poulet fermier rôti – pomme de terre au four
Poulet fermier rôti – pomme de terre au four
Pêche Normande à la crème – pomme de terre au four

DESSERTS
Camembert
Riz au lit façon « teurgoule »

Et ce soir ?
Carotte râpées
Cocotte de saumon à la crème et son riz
Yaourt aromatisé

MERCREDI 16 SEPTEMBRE

Une idée de goûter ?
1 barre twix maison + 1 verre de lait

Et pour ce soir ?
Concombre
Escalope de dinde et boulghour aux tomates
Yaourt nature – fruit au choix



Et le petit déjeuner :

Participe à l'équilibre alimentaire

Un produit céréalier
+1 produit laitier
+ 1 boisson
+ 1 fruit

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

ENTREES
Coleslaw

PLATS
Brandade de poisson - laitue

DESSERTS
Petit louis – Ananas au sirop

Et ce soir ?
Spaghetti à la bolognaise
Fromage blanc – 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 ZA Les Caisières
14110 - EVREUX
(à côté de la station relais)
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

Beignets aux aubergines et chèvre frais

Ingrédients (6 personnes)

Aubergines : 3 - Chèvre frais : 150 g - Persil : 3 brins - Œufs : 2 - Farine : 250 g - Levure : 1 cuillère à café - Curcuma : 1 pincée - Piment d'Espelette : 1 pincée - Huile d'olive : 1 cuillère à soupe - Sel : 1 pincée - Poivre : 1 pincée - Huile de colza : 2 cuillères à soupe - Huile d'olive : 2 cuillères à soupe - Salade : 1 - Moutarde : 1 cuillère à café - Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe

Mélanger dans un récipient la farine, les œufs, l'huile, la levure, le curcuma, le poivre et le sel jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Verser petit à petit 30 cl d'eau en remuant énergiquement. Laisser reposer cette pâte 1 h.

Laver les aubergines et les couper en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur. Les envelopper dans un linge avec du sel et les faire dégorger pendant 1 h afin d'en chasser toute l'humidité. Puis les rincer et les faire sécher. Ciseler finement les feuilles de persil. Les ajouter au chèvre frais. Assaisonner de piment d'Espelette et de chèvre puis mélanger l'ensemble à l'aide d'une fourchette.

Ouvrir les tranches d'aubergine dans leur épaisseur sans les couper jusqu'au bout. Glisser 1 c. à c. de farce au fromage de chèvre.

Plonger les rondelles dans la pâte à beignets puis dans l'huile chaude d'une friteuse. Faire frire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés (environ 3 à 4 min). Les déposer sur un papier absorbant et déguster aussitôt avec une salade.

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec les 2 huiles (2 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. d'huile de colza). Mélanger et déguster sans attendre.

Biscuits façon « Twix barre »

Ingrédients (9 biscuits)

Pour le biscuit : 50g de sucre complet – 150g de farine – 1 pincée de sel – 40g huile de noisette ou coco – 50g de lait (animal ou végétal)

Pour la garniture : 60g de dattes – 60g de beurre de cacahuètes – 1 pincée de sel – 60g de chocolat noir

Préparation :

La pâte : dans un grand saladier, mélanger le sucre, la farine et le sel. Ajouter ensuite l'huile et le lait puis pétrir quelques secondes à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Étaler la pâte assez finement sur une feuille de papier cuisson puis placer au frais minimum 30min.

Lorsque la pâte est bien refroidie, former des rectangles de pâte. Découper les extrémités dans la longueur puis les rabattre pour faire des bords. Appuyez avec les doigts au centre pour faire un creux et piquer à la fourchette ; Enfournes 15 min dans un four à 180°C.

La garniture : placer les dattes dénoyautées dans de l'eau chaude. Placer dans un petit mixeur à lame le beurre de cacahuètes, le sel et les dattes égouttées. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Faire fondre le chocolat noir au four à micro-onde ou bain marie.

Garnir les biscuits de caramel de dattes, et recouvrir d'une fine couche de chocolat fondu.

Réserver au réfrigérateur pendant 60 min avant de déguster !