

# 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 Carrières  
14 210 ÉVREUX  
(à côté de l'ancien stade)  
tel : 02 31 75 45 25  
mobil : 06 71 81 78 00  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée - deux recettes

### Poisson blanc au curry et poivrons

#### Ingrédients :

Poisson blanc : 400 g  
Poivrons : 2  
Curry : 1 cuillère à café  
Huile d'olive : 2 cuillères à soupe  
Lait de coco (conserven) : 20 cl  
Farine : 1 cuillère à soupe  
Pulpe de tomates (conserven) : 200 g  
Sel : 1 pincée  
Poivre : 1 pincée

#### Préparation :

Couper le poisson en tronçons. Laver les poivrons et les couper en fines lanières. Faire chauffer un wok (ou une sauteuse) avec 1 c. à s. d'huile. Faire revenir les morceaux de poisson sur chaque face. Dès coloration, les retirer du feu et les réserver sur une assiette. Les remplacer par les poivrons. Les faire revenir avec l'autre cuillère d'huile pendant 10 min en remuant souvent avec une spatule en bois. Remettre les morceaux de lotte et saupoudrer de curry puis mélanger. Verser le lait de coco et ajouter la pulpe de tomates. Couvrir et faire cuire 7 à 8 min. Saupoudrer de farine, mélanger et laisser mijoter encore 2 min à découvert, le temps que la sauce épaississe. Servir chaud

### Flan au caramel

#### Ingrédients :

1/2 l de lait  
4 œufs  
70 g de sucre en poudre  
2 sachets de sucre vanillé  
du caramel (préparé)

#### Préparation :

Préchauffez le four th.6 (180°C). Dans une casserole, faites bouillir le lait.

Battez les œufs avec le sucre et le sucre vanillé, puis versez le lait bouillant sur le mélange, tout en remuant au fouet. Versez du caramel dans votre moule à flan (un moule à manqué par exemple) ou dans des ramequins individuels. Versez ensuite votre préparation. Enfouez au bain-marie pendant 25 min. Après le temps de cuisson, laissez refroidir 15 min pour le(s) démouler, mettez-le(s) à l'envers sur un plat.

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 nutritionniste agréé  
8 ZA des Carrières  
14230 SAINT-CLAIR  
(à côté du centre scolaire)  
Tél : 02 31 59 65 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](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)

Légende :

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

Atelier Santé Ville  
CCAS Hérouville Saint-Clair



**LUNDI 28 SEPTEMBRE**

**ENTREES – DESSERTS**

Tomates vinaigrette

**PLAT**

Tajine d'agneau aux pruneaux

Tajine de poisson

Semoule

**DESSERT**

Délice emmental – crêpes au sucre

**Et ce soir ?**

Gratin de choux fleurs, pomme de terre  
et œufs durs  
Yaourt blanc + sucre et compote s/s  
ajouté

**MARDI 29 SEPTEMBRE**

**ENTREES – DESSERTS**

Betteraves au fromage blanc

**PLAT**

Dos de cabillaud aux champignons

Riz et brunoise de légumes

**DESSERT**

Boursin nature – abricots

**Et ce soir ?**

Tomates vinaigrette  
Croissant au jambon et salade  
Fromage blanc et Fruit au sirop

Et le petit déjeuner :

Participe à  
l'équilibre  
alimentaire

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

**MERCREDI 30 SEPTEMBRE**

**Idée de goûter**

**Et pour le Soir ?**

Filet de dinde, haricot  
vert/champignons, et semoule  
Flan au caramel

**JEUDI 1 OCTOBRE**

**ENTREES – DESSERTS**

Terrine de campagne ou œuf dur

**PLAT**

Paleron de bœuf  
sauce piquante

Omelette

Purée Saint-  
Germain

**DESSERT**

Cocktail de fruits au sirop

**Et ce soir ?**

Poisson blanc au curry et aux  
poivrons et son riz  
Fromage au choix et banane

**VENDREDI 2 OCTOBRE**

**ENTREES – DESSERTS**

Pizza au fromage

**PLAT**

Œuf dur à la  
crème Bio  
Chou-fleur Bio

**DESSERT**

Fromage blanc Bio

**Et ce soir ?**

Pâte à la ratatouille steak haché  
fromage et salade de fruit

