

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](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)

Légende :

*Menu classique*

*Menu sans porc*

*Menu sans viande*

Atelier Santé Ville

CCAS Hérouville Saint-Clair

**LUNDI 16 NOVEMBRE**

**ENTREES**

Coleslaw

**PLATS**

**Bœuf Bourguignon - Macaroni**

Bœuf Bourguignon - Macaroni

Cubes de Saumon à la crème - Macaroni

**DESSERTS**

Pêches au sirop

**Et ce soir ?**

**Risotto aux carottes**

Jambon blanc

Yaourt blanc

1 fruit au choix

**MARDI 17 NOVEMBRE**

**ENTREES**

Potage de légume

**PLATS**

**Poulet fermier – Haricots verts**

Poulet fermier – Haricots verts

Poisson pané – Haricots Verts

**DESSERTS**

St Paulin et Clémentines

**Et ce soir ?**

Tarte au thon

Salade vinaigrette

Fromage frais aux fruits

**JEUDI 19 NOVEMBRE**

**ENTREES**

Pamplemousse

**PLATS**

Poisson pané Meunière & Lentilles

**DESSERTS**

Gâteau au yaourt aromatisé

**Et ce soir ?**

Potage maison

Omelette

Mélange de salade verte et pignons de pin

Crème au chocolat

**VENDREDI 20 NOVEMBRE**

**ENTREES**

Œuf à la coque

**PLATS**

Hachis Végétarien

Batavia feuille

**DESSERTS**

Pomme

**Et ce soir ?**

Volaille à la moutarde

Pâte et haricots verts

Yaourt blanc

Compote

**MERCREDI 16 SEPTEMBRE**

**Une idée de goûter ?**

**1 part de Cake chocolat aux poires**

1 boisson

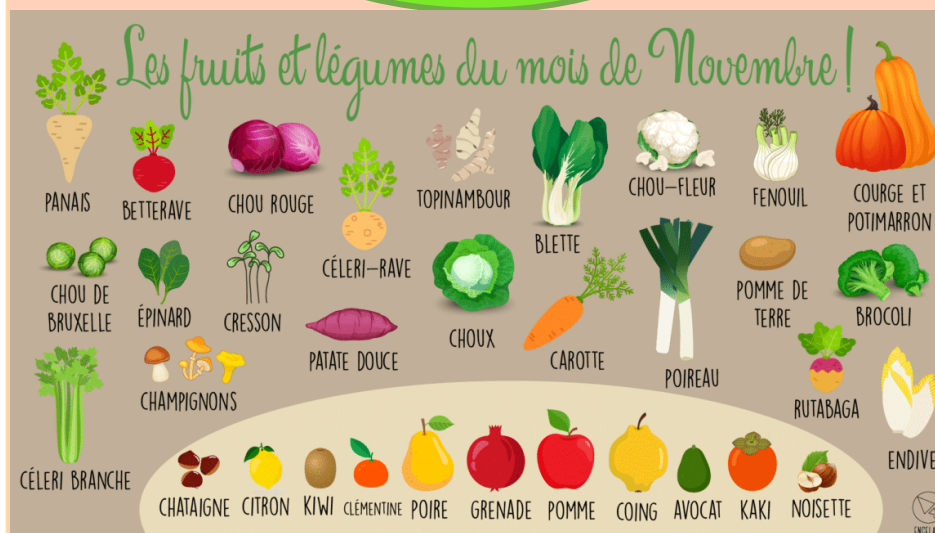
**Et pour ce soir ?**

Filet de Merlu à la tomate

Lentilles

Fromage

Fruit au choix



**Et le petit déjeuner :**  
**Un produit céréalier**  
**+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  
14 210 - EVREUX  
(à côté du centre médical)  
tel : 02 31 75 45 25  
mobile : 06 71 81 78 00  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée - deux recettes

### Risotto aux carottes

#### Ingrédients (4 personnes)

Riz rond : 160 g - Oignon rouge : 1 - Huile d'olive : 2 cuillères à soupe - Vin blanc sec : 10 cl - Bouillon cube de volaille : 1 cube - Carottes : 6 - Beurre : 1 noisette - Parmesan : 2 cuillères à soupe

#### Étapes :

Éplucher et ciseler finement l'oignon rouge.

Dans une sauteuse, le faire fondre dans de l'huile d'olive puis ajouter le riz à risotto. Le faire nacrer pendant 1 min en remuant constamment.

Verser le vin blanc et le laisser s'évaporer puis ajouter le bouillon de volaille en plusieurs fois. Laisser cuire en remuant pendant 20 min.

Éplucher les carottes, les couper en rondelles et les placer dans le panier du cuit-vapeur pour 15 min de cuisson. Dans une sauteuse, les faire ensuite glacer dans du beurre puis les faire cuire encore 4 à 5 min.

Ajouter les carottes au risotto, parsemer de parmesan.

Assaisonner et servir chaud.



### Cake aux poires et au chocolat

#### Ingrédients

3 poires - Le jus d'un citron - 2 œufs - 180g de crème de soja (ou crème allégée) - 150g de chocolat noir - 80g de purée amandes, noisettes ou cacahuètes - 70g de farine - ½ sachet de levure chimique - 1 pincée sel

#### Étapes :

Dans un premier temps, pocher les poires : porter à ébullition une grande casserole d'eau. Éplucher vos poires. Une fois l'eau bouillante, ajouter le jus d'un citron (pour éviter que les poires noircissent) et plonger les poires pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, préparer la pâte : Faire chauffer la crème de soja dans une petite casserole. Une fois chaude, ajouter le chocolat noir en morceaux et mélanger en continue jusqu'à ce que celui-ci soit totalement fondu. Retirer du feu.

Dans un saladier, mélanger les œufs avec la purée de cajou (ou autre purée). Ajouter ensuite le mélange crème et chocolat, bien mélanger.

Puis ajouter les poudres : farine, levure et sel. Mélanger de nouveau

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule à cake de papier cuisson. Déposer 2 grosses cuillères de pâte au fond du moule, puis ajouter les poires que vous aurez égouttées au préalable. Versez le restant de pâte entre les poires puis enfournez pendant 25 minutes.

A conserver au réfrigérateur maximum 4 jours.

