

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 30 NOVEMBRE**

**ENTREES**

Betteraves bio

**PLATS**

Moussaka de bœuf Bio et salade verte bio

Moussaka de thon et salade verte bio

Moussaka de thon et salade verte bio

**DESSERTS**

Compote bio et gâteaux secs

**Et ce soir ?**

Œufs au curry

Tomates et riz

Fromage

Pomme au four

**MARDI 1 DECEMBRE**

**ENTREES**

Macédoine de légumes mayonnaise

**PLATS**

Quiche et haricots beurre

Tarte trois fromage et haricots beurre

Tarte trois fromage et haricots beurre

**DESSERTS**

Poire

**Et ce soir ?**

Salade de betterave vinaigrette

Blésotto au potiron

Yaourt blanc

Banane

**MERCREDI 2 DECEMBRE**

**Une idée de goûter ?**

Madeleines au chocolat

Yaourt blanc

**Et pour ce soir ?**

Potage à la carotte

Tagliatelle au saumon

**JEUDI 3 DECEMBRE**

**ENTREES**

Concombre sauce bulgare

**PLATS**

Curry de légumes et mélange Kaska (3 céréales)

**DESSERTS**

Glace

**Et ce soir ?**

Potage maison

Croissant au jambon

Salade vinaigrette

Yaourt blanc - Compote

**VENDREDI 4 DECEMBRE**

**ENTREES**

Salade corail

**PLATS**

Omelette et gratin de courgette

**DESSERTS**

Yaourt fermier sucré

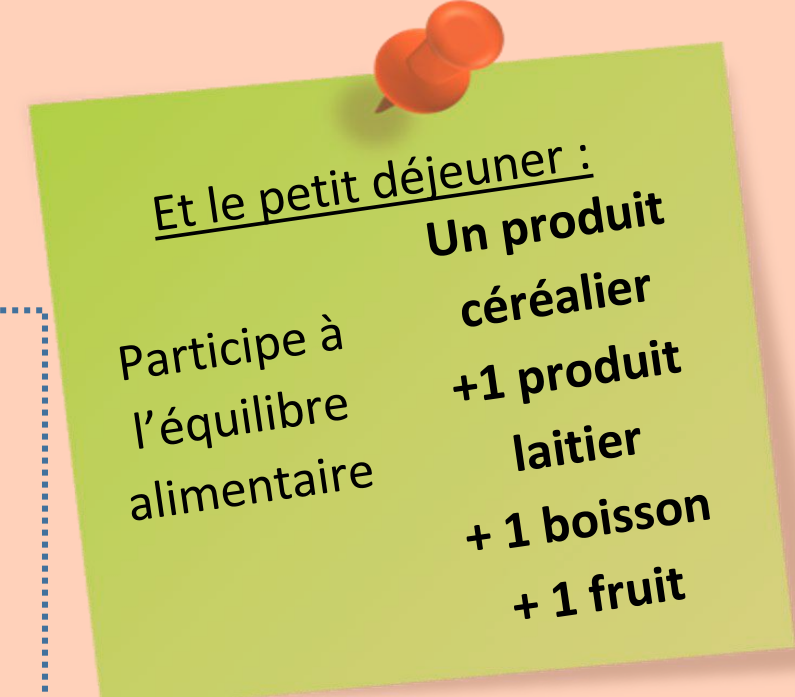
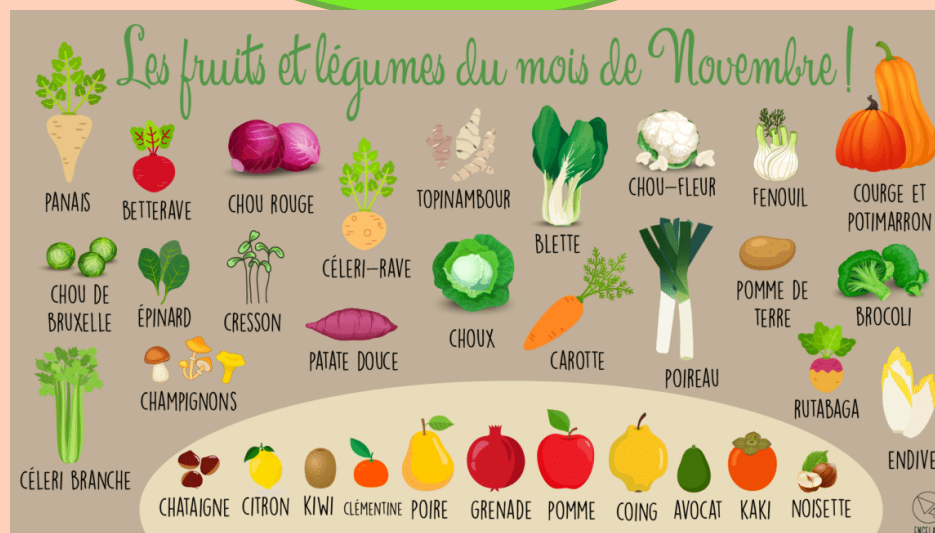
**Et ce soir ?**

Roti de porc au miel

Epinard et semoule

Fromage

Fruit au choix



# 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 ZA Les Caisières  
14210 EVRY  
(à côté du centre scolaire)  
tel : 02 31 75 95 25  
mobile : 06 71 81 78 00  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée - deux recettes

### Œufs au Curry

#### Ingrédients (4 personnes)

Curry : 1 cuillère à café  
Farine : 10 g  
Lait demi-écrémé : 25 cl  
Œufs : 8  
Oignon : 100 g

#### Étapes :

- Peler et hacher l'oignon.
- Faire cuire l'oignon dans le lait pendant 15 min.
- Ajouter la farine au lait, en veillant à ne pas faire de grumeaux.
- Saler, poivrer et ajouter 1 c. à c. de poudre de curry.
- Faire cuire les œufs 10 min dans de l'eau bouillante. Les écaler.
- Une fois qu'ils sont froids, les couper en rondelles fines et égales. Les disposer dans un plat à gratin.
- Y verser la sauce au curry et mettre au four pendant 10 min environ à 180 °C (th. 6).

### Blésotto au potiron

#### Ingrédients (4 personnes)

Blé : 260 g  
Potiron : 1 kg  
Fromage râpé : 80 g  
Sel : 1 pincée - Poivre : 1 pincée  
Huile d'olive : 1 cuillère à soupe

#### Étapes :

Mettre le blé et 2 fois son volume d'eau dans une casserole.

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à feu doux jusqu'à l'absorption quasi totale de l'eau. à part, couper le potiron en dés de 2-3 cm, les faire cuire dans une casserole d'eau 20 min puis les faire revenir dans une sauteuse avec 1 c. à s. d'huile d'olive.

Une fois le blé cuit, ajouter les dés de potiron et le fromage râpé et mélanger vivement sur feu doux. Saler et poivrer.

Servir aussitôt.