

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 DECEMBRE

ENTREES

Crème de citrouille au fromage fondu

PLATS

Navarin d'agneau – haricots blancs

Navarin d'agneau – haricots blancs

Steak fromager – haricots blancs

DESSERTS

Liégeois pomme abricot

Et ce soir ?

Steak hachée

Gratin de choux fleurs et pommes de terre

Compote

MARDI 15 DECEMBRE

ENTREES

Salade Arlequin

PLATS

Rôti de Veau – tagliatelles

Rôti de veau – Tagliatelles

Dofish de poisson – Tagliatelles

DESSERTS

Entremets vanille - biscuits

Et ce soir ?

Croque-monsieur

Salade vinaigrette

Fromage blanc

kaki

MERCREDI 16 DECEMBRE

Une idée de goûter de Noël ?

2 tranches de pain beurrées
+ 1 fruit

Et pour ce soir ?

Soupe au choix

Purée de panais et carotte

Roti de porc

**Gâteau moelleux aux amandes et
clémentines**

JEUDI 17 DECEMBRE

Repas de Noël



Et ce soir ?

Céleri vinaigrette

Oeufs cocotte

Coquille

Yaourt aromatisé

VENDREDI 18 DECEMBRE

ENTREES

Carottes rapées à l'orange

PLATS

Pané de blé tomate mozzarella et purée
de courgette

DESSERTS

Emmental à croquer – compote de fruits

Et ce soir ?

Fish and chips maison

Yaourt nature

Ananas



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, les Carrières
14110 - EVREUX
(à côté de l'ancien stade)
tel : 02 31 75 95 25
mobil : 06 71 81 78 00
camille.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Gâteau moelleux clémentine et amande

Ingrédients (moule de 24/26cm)

4 clémentines - 125 g de beurre mou pour le gâteau - 10 g de beurre pour le moule - 200 g de sucre - 250 ml d'eau - 250 g de yaourt ferme - 3 œufs - 125 g de farine pour le gâteau - 1 cuillère à soupe de farine pour le moule - 125 g de semoule fine - 55 g de poudre d'amande - 1 sachet de levure chimique

Etapes :

Préparez le sirop de clémentines : Râpez le zeste d'une clémentine et pressez-la pour récupérer son jus. Versez 200 g de sucre dans une casserole, ajoutez 250 ml d'eau, le jus et le zeste râpé précédemment. Portez à ébullition pendant 5 minutes. Puis hors du feu, ajoutez les quartiers de deux autres clémentines épluchées et laissez refroidir.

Préparez le gâteau : Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Beurrez et farinez un moule. Dans un saladier, mélangez le beurre mou avec le yaourt, le jus et le zeste râpé de la clémentine restante, les jaunes d'œufs et mélangez.

Dans un autre saladier (plus grand), mélangez la farine, la semoule, la poudre d'amande et la levure chimique. Incorporez le tout au mélange précédent. Puis battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte. Versez la pâte dans le moule et faites cuire pendant 35 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Laissez tiédir le gâteau quelques minutes avant de le démouler sur un plat creux. Arrosez sans attendre du sirop froid et des quartiers de clémentines, puis laissez complètement refroidir avant de servir.

Fish and Chips

Ingrédients (4 pers)

1 kg de filet de cabillaud - 1 kg de pomme de terre - 175 g de farine de blé - 2 œufs - 6 cuillères à soupe de lait demi-écrémé - 6 cuillères à soupe d'eau - 4 cuillères à soupe de bière blonde - huile de friture - Sel, poivre

Etapes :

Ajoutez 150 g de farine dans un saladier. Faites un puits au milieu de la farine. Versez le sel, le poivre, un jaune d'œuf et la bière blonde. Remuez avec une cuillère en bois. Incorporez le lait et l'eau. Mélangez avec un fouet pour éviter que des grumeaux se forment. Cessez de remuer quand la pâte est lisse et plutôt liquide.

Recouvrez le saladier de film alimentaire. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes. Battez les blancs d'œuf en neige plutôt ferme. Avec une maryse, incorporez-les dans la pâte délicatement. Afin de ne pas casser les blancs en neige, soulevez bien la préparation. Passez les filets de cabillaud sous un filet d'eau claire pour les rincer. Vous pouvez les sécher avec du papier absorbant. Dans un plat creux ou dans une assiette, versez les 25 g de farine restants. Plongez-y les filets de cabillaud d'un côté puis de l'autre afin qu'ils s'imprègnent de farine. Veillez à ce qu'ils en soient recouverts uniformément. Trempez les filets de cabillaud couverts de farine dans la pâte. Retournez-les jusqu'à ce qu'ils en soient totalement enveloppés.

Dans une friteuse ou dans une poêle, laissez l'huile chauffer à feu fort ou à 160°C minimum. Plongez les filets de cabillaud dans l'huile bouillante et laissez-les paner pendant 5 bonnes minutes (jusqu'à ce qu'ils soient dorés correctement).

Préparez un plat avec du papier absorbant. Retirez les filets panés de l'huile et déposez-les dessus afin que l'excédent d'huile soit éliminé.

Réaliser des frites à la friteuse ou au four pour accompagner