

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

**MERCREDI 20 JANVIER**  
**Une idée de goûter ?**  
**2 biscuits et 1 salade de fruit**  
**Et pour ce soir ?**  
Soupe de légumes  
Galette végétal et épinard à la crème  
**Clafoutis à l'ananas**



**LUNDI 01 février**

**ENTREES**

Sardine beurre citron

**PLATS**

Timbale milanaise – timbale au thon

**DESSERTS**

Pomme

**Et ce soir ?**

Soupe de légumes  
Œuf au plat et riz aux poivrons  
Crème au chocolat

**MARDI 02 février**

**ENTREES**

Jus orange ananas

**PLATS**

Blanquette de veau – pomme de terre  
vapeur

Blanquette de veau – pomme de terre  
vapeur

Tarte fromage – pomme de terre vapeur

**DESSERTS**

Cantafras – Crêpe au sucre Chandeleur

**Et ce soir ?**

Soirée crêpes !

- 1 crêpe salé au choix (sarrasin ou non)
- 1 crêpe sucré chocolat banane

**JEUDI 04 février**

**ENTREES**

Crème de courgette au fromage fondu

**PLATS**

Dahl de lentilles corail – carottes sautées

**DESSERTS**

Kiri – Poire

**Et ce soir ?**

Gâteau de pomme de terre

Salade vinaigrette

Faisselle au miel

Compote

**VENDREDI 05 février**

**ENTREES**

Salade carnaval

**PLATS**

Colin pané au citron - Semoule

**DESSERTS**

Port salut – Compote pomme framboise

**Et ce soir ?**

Spaghetti à la carbonara

Yaourt blanc

Clémentines

Et le petit déjeuner :

**Un produit  
céréalié**

**+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 Carrières  
14 210 - EVREUX  
(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

### Gâteau de pomme de terre

#### Ingrédients (4 à 6 personnes)

800g de pommes de terre  
2 oignons  
60g de gruyère râpé  
2 œufs  
1 CS de persil ciselé  
sel, poivre  
4 tranches de jambon  
1 boule de mozzarella

#### Étapes :

Peler les pommes de terre et les oignons puis râper le tout.  
Presser les pommes de terre entre vos mains afin de retirer l'excédent d'eau retenue par celles-ci.  
Préchauffer le four à 200°C.  
Mélanger les légumes râpés avec le fromage râpé, les œufs, le persil, du sel et poivre.  
Verser la moitié de cette préparation dans un moule en silicone.  
Ajouter ensuite le jambon coupé en lanières et la mozzarella coupée en fines tranches, verser enfin la seconde moitié de préparation à base de pommes de terre.  
Enfourner environ 45min (temps variable selon les fours).  
Laisser refroidir 5min puis démouler sur un plat de service, déguster chaud avec une salade et/ou des crudités

### Clafoutis à l'ananas

#### Ingrédients

40cl Lait  
100g Farine  
135g Sucre  
4Oeufs  
2Cuil. à c de rhum  
10g Beurre  
1Ananas

#### Étapes :

Faites chauffer le lait avec la vanille fendue et grattée.  
Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre puis incorporez la farine. Mélangez puis versez le lait en filet.  
Ajoutez le rhum.  
Epluchez et coupez l'ananas en tranches et retirez le rond central. Faites-les dorer dans une poêle avec le beurre.  
Disposez-les dans un plat beurré puis versez la préparation. Enfournes pour 30 min environ et laissez refroidir. Servez tiède ou froid.

Astuce : utilisez des rondelles d'ananas en conserve si vous n'avez pas le temps !

