

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 25 JANVIER

ENTREES

Velouté de légumes

PLATS

Haché de canard – lentilles vertes
Haché de canard – lentilles vertes
Crêpe au fromage – lentilles vertes

DESSERTS

Gouda – Clémentines

Et ce soir ?

Velouté de choux fleur
Jambon et purée de pomme de terre
Yaourt blanc
Compote

MARDI 26 JANVIER

ENTREES

Taboulé bio

PLATS

Escalope de dinde à la crème Bio – Haricot verts bio
Escalope de dinde à la crème Bio – Haricot verts bio
Omelette bio – Haricot verts bio

DESSERTS

Yaourt Bio – Madeleine Bio

Et ce soir ?

Soupe de légume
Dahl de lentilles et patate douce
Fromage au choix
Fruit

JEUDI 28 JANVIER

ENTREES

Coleslaw

PLATS

Rosbif au jus – Pommes frites
Rosbif au jus – Pommes frites
Filet de colin meunière – Pommes frites

DESSERTS

Tome noire – Cocktail de fruits

Et ce soir ?

Soupe de légumes
Œuf à la coque et mouillettes de pain
Coquille
Yaourt aux fruits

VENDREDI 29 JANVIER

ENTREES

Betteraves au fromage blanc

PLATS

Brandade de poisson – Laitue feuille

DESSERTS

Entremets chocolat

Et ce soir ?

Burger Maison
Yaourt blanc et compote

MERCREDI 20 JANVIER

Une idée de goûter ?

1 Gaufre liégeoise
1 verre d'eau

Et pour ce soir ?

Filet de poisson au four avec du riz à la crème
Salade vinaigrette
Yaourt aux fruits



Et le petit déjeuner :

Participe à l'équilibre alimentaire

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



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
DU NUTRITION DU SPORT
8 24, Les Carrières
14 210 - EVREUX
(en face de la station métro)
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

Dahl de lentilles et patates douces

Ingrédients (4 personnes)

200 g lentilles vertes
400 g patate douce
1 carotte
1 oignon jaune
30 cl lait de coco
1 cuillère à café curry en poudre
1 cuillère à café garam masala
2 batons cannelle
huile d'olive
sel et poivre

Étapes :

Portez un grand volume d'eau non salée à ébullition et faites-y cuire les lentilles vertes pendant 20 minutes. Egouttez et réservez.

Epluchez la patate douce et coupez-la en petits cubes. Pelez la carotte et coupez-la en petits cubes.

Faites chauffer une sauteuse avec un peu d'huile, faites-y revenir l'oignon émincé puis ajoutez les dés de patate douce et de carottes. Laissez cuire 10 minutes en mélangeant régulièrement.

Ajoutez le curry, le garam masala et les bâtons de cannelle. Ajoutez les lentilles cuites et le lait de coco, salez généreusement et mélangez bien.

Couvrez d'un peu d'eau (à rajouter au fur et à mesure si besoin). Laissez cuire à couvert sur feu doux pendant 30 minutes. Les légumes doivent être bien cuits. Servez accompagné de bougour.

Gaufre liégeoise

Ingrédients (20 gaufres)

400g de farine
18cl de lait tiède
un sachet de levure sèche de boulanger
2 œufs
2 CS de vergeoise (à défaut un sachet de sucre vanillé)
200g de beurre mou
120g de sucre en grains

Étapes :

Délayer la levure dans le lait tiède et laisser reposer 15 minutes.

Verser la farine dans la cuve du robot, ajouter le lait avec la levure puis les œufs et la vergeoise, ajouter en dernier le sel pour ne pas tuer la levure.

Laisser tourner le robot, vitesse lente, jusqu'à obtenir une pâte homogène, ajouter alors le beurre bien mou, monter la vitesse sur moyen, pétrir 2-3 minutes puis incorporer le sucre en grains, mélanger sans insister. Couvrir la cuve et laisser pousser près d'une source de chaleur 2h.

Ce temps passé, rompre la pâte afin de chasser l'air. Cuire dans un gaufrier, plaques légèrement huilées, en formant une petite boule de la taille d'une petite clémentine. La cuisson est variable selon les gaufriers.

