

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 11 JANVIER**

**ENTREES**

Chou rouge vinaigrette

**PLATS**

Jambon braisé sauce forestière – haricots beurre

Jambon de dinde – haricots beurre

Blanquette de poisson – haricots beurre

**DESSERTS**

Fromage blanc et confiture

**Et ce soir ?**

Soupe de légumes

Œuf cocotte en mini courge

Riz au lait

**MARDI 12 JANVIER**

**ENTREES**

Potage de Potiron

**PLATS**

Poulet fermier courgettes bio gratinées  
Poulet fermier – courgettes bio gratinées  
Steak végétal emmenthal – courgette bio gratinées

**DESSERTS**

Banane Bio

**Et ce soir ?**

Galette de sarrasin – salade

Yaourt blanc

Clémentines

**JEUDI 14 JANVIER**

**ENTREES**

Œuf dur mayonnaise

**PLATS**

Gigot d'agneau à la crème de cerfeuil – flageolets  
Gigot d'agneau à la crème de cerfeuil – flageolets  
Saumon sauce diable – flageolets

**DESSERTS**

Cocktail de fruit

**Et ce soir ?**

Soupe de légumes

Blanc de poulet aux olives et coquillettes

Yaourt aux fruits

**VENDREDI 15 JANVIER**

**ENTREES**

Macédoine vinaigrette

**PLATS**

Omelette au fromage – brocolis et pommes de terre

**DESSERTS**

Gâteaux à l'ananas

**Et ce soir ?**

Filet de saumon au four

Riz et épinard à la crème

Yaourt nature

Fruit au choix

**MERCREDI 13 JANVIER**

Une idée de goûter ?

Biscuit Oreo maison

1 verre de sirop

Et pour ce soir ?

Soupe de lentilles et croutons à l'ail

Salade d'endives aux noix

Fromage

Compote

Les fruits et légumes du mois de Janvier !



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)



**Camille QUESLIER**  
diététicienne - nutritionniste  
DU nutrition du sport  
8-24 Les Capucines  
14210-ÉVREUX  
(à côté de la cathédrale)  
tel: 02 31 75 95 29  
mobil: 06 71 81 78 00  
camille.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée - deux recettes

### Œufs cocotte en mini courge

#### Ingrédients (4 personnes)

8 mini courges "Jack be little"  
150 g d'allumettes de bacon (ou lardons)  
8 œufs  
sel, poivre

#### Étapes :

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et sécher les courges puis couper le dessus pour avoir des chapeaux. Creuser l'intérieur des courges pour retirer les pépins.

Placer les courges sur une plaque recouverte de papier cuisson, saler et poivrer l'intérieur puis précuire à blanc 15min.

Pendant ce temps faire dorer rapidement les allumettes de bacon dans une petite poêle (j'ajoute un peu d'ail en poudre car j'adore ça).

Une fois les courges précuites, répartir les allumettes dans chacune puis casser un œuf.

Enfourner environ 15min (temps variable selon les fours, le blanc doit être cuit, si vous aimez le jaune bien coulant je vous conseille de l'ajouter à mi-cuisson).

Servir avec une salade.



### Biscuit Oreo maison

#### Ingrédients

#### Pour la pâte à biscuits :

65 g de beurre  
60 g de sucre en poudre  
60 g de farine  
2 cuillères à soupe de cacao pur en poudre  
2 cuillères à soupe de lait  
2 cuillères à soupe de farine

#### Pour la pâte à la vanille :

1 blanc d'œuf  
280 g de sucre glace  
1 cuillère à café de vanille liquide

#### Étapes :

Préparation de la pâte à biscuits : préchauffer le four à 180°. Battre le beurre et le sucre. Ajouter 60 g de farine tamisée, le cacao et le lait. Mélanger avec une fourchette jusqu'à ce que le tout se mélange bien. Poser la pâte sur une surface farinée et ajouter 2 c. À s. de farine. Travailler la pâte 3 minutes. Étaler la pâte à l'aide de votre main et tapoter dessus pour qu'elle s'allonge. À l'aide d'un emporte-pièce rond, couper 20 disques. Les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire au four à 20° pendant 5 minutes. Laisser refroidir  
Préparation de la pâte à la vanille : Mettre un blanc d'œuf dans un saladier. ajouter le sucre glace (2 cuillères à la fois seulement) et battre en même temps avec un batteur. battre jusqu'à ce que la consistance devienne une pâte. Là poser sur une surface recouverte de sucre glace et la travailler 30 secondes. Faire un petit puits et ajouter la vanille liquide. Prendre un morceau de la pâte et l'aplatir avec votre main, puis, à l'aide d'un emporte-pièce, couper. Renouveler l'opération de la même façon avec le reste de pâte jusqu'à en faire 10 disques. Poser la pâte sur un disque de biscuit et recouvrir d'un second disque.