

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 22 mars**

**ENTREES**

Céleri rémoulade

**PLATS**

Rôti de porc sauce charcutière – Pommes cuites

Rôti de dinde sauce charcutière – Pommes cuites

Tarte fromage – Pommes cuites

**DESSERTS**

Samos – Pêche au coulis

**Et ce soir ?**

Gratins de choux fleur et coquille

Filet de dinde

Yaourt nature compote

**MERCREDI 20 JANVIER**

**Une idée de goûter ?**

Pain au lait + 1 verre de jus de fruit

**Et pour ce soir ?**

Filet de colin à la tomate

Purée pomme de terre et carotte

Fromage blanc

Orange



**MARDI 23 mars**

**ENTREES**

Brocolis vinaigrette

**PLATS**

Curry de légumes - Semoule

**DESSERTS**

Rondelé ail & Fines herbes – Orange

**Et ce soir ?**

Soupe de légumes

Mélange de riz quinoa et Œufs au plat

**Makis banane et chocolat**

**JEUDI 25 mars**

**ENTREES**

Velouté de butternut

**PLATS**

Cuisse de poulet fermier - Frites

Omelette - Frites

**DESSERTS**

Camembert – Banane

**Et ce soir ?**

Pizza maison

Salade verte

Yaourt aux fruits

**VENDREDI 19 mars**

**ENTREES**

Carottes râpées

**PLATS**

Dos de cabillaud à l'oseille – Riz pilaf

**DESSERTS**

Yaourt nature fermier

**Et ce soir ?**

Poireaux vinaigrette

Curry de patates douces, carottes et épinards

aux pois chiches

Riz au lait

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](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)



**Camille QUESLIER**  
diététicienne - nutritionniste  
DU NUTRITION DU SPORT  
8 ZA Les Caisières  
14210 - EVREUX  
(à côté du centre scolaire)  
tel : 02 31 75 95 25  
mobile : 06 71 81 78 00  
camille.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée - deux recettes

### Makis banane chocolat

#### Ingrédients (20 makis)

##### Pâte à crêpes :

165 g de farine

25 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

1 oeufs

15 g de beurre fondu (demi-sel de préférence)

32,5 cl de lait demi-écrémé (vous pouvez prendre du entier si vous préférez)

5cl d'eau

##### Garniture :

200 g de chocolat

10 cl de crème liquide entière

5 bananes

#### Étapes :

Réalisez la pâte à crêpes et là cuire.

Coupez le chocolat en petits morceaux et placez-les dans un récipient.

Faites chauffer la crème à la casserole. Dès qu'elle arrive à ébullition, versez-la sur le chocolat. Mélangez avec un fouet à main jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

Étalez la ganache au chocolat sur 5 crêpes.

Disposez une banane sur le bord de chaque crêpe et roulez la crêpe autour de la banane. Coupez ensuite en morceaux d'environ 5 cm de long.

Recommencer pour réaliser tous les makis

### Curry de patates douces, carottes et épinards aux pois chiches

#### Ingrédients (4 pers)

1 oignon rouge

2 gousses d'ail

1 patate douce (poids net environ 500g)

3 carottes

1 boîte de concassée de tomate (400g)

1 cube de bouillon de légumes

20cl d'eau

200g de pois-chiches cuits

150g d'épinards frais

1 cc de curry en poudre et de curcuma

huile d'olive

sel

#### Étapes :

Peler et émincer finement l'oignon rouge. Hacher les gousses d'ail.

Peler les carottes et les couper en fines rondelles. Peler et couper la patate douce en cubes réguliers.

Dans une cocotte en fonte ou une grande casserole faire chauffer un filet d'huile et faire revenir l'oignon et l'ail 2-3 minutes.

Ajouter les épices, bien mélanger puis ajouter le reste des ingrédients à l'exception des épinards.

Couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

Ajouter ensuite les épinards et laisser mijoter 10 minutes sans couvrir. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire