

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 08 mars**

**ENTREES**

Velouté de tomate

**PLATS**

Quiche lorraine / Dinde – Salade verte  
*Quiche 3 fromages – Salade verte*

**DESSERTS**

Cantal - Pomme

**Et ce soir ?**

Betterave vinaigrette  
Pavé de saumon et riz  
Yaourt blanc  
Compote

**MARDI 09 mars**

**ENTREES**

Carottes râpées

**PLATS**

*Paupiette de veau – Poêlée de ratatouille*  
*Paupiette de saumon – Poêlée de  
ratatouille*

**DESSERTS**

Eclair au chocolat

**Et ce soir ?**

Escalope de dinde au curry et poivrons  
Blé  
Fromage au choix  
Orange

**JEUDI 11 mars**

**ENTREES**

Salade carnaval

**PLATS**

*Emincé de bœuf sauce aux poivres –  
Pomme de terre*  
*Crêpe au fromage – Pomme de terre*

**DESSERTS**

Saint Paulin – Abricot au sirop

**Et ce soir ?**

Soupe de chou-fleur  
Gratin de poireaux, pâtes et bacon  
Yaourt aux fruits

Et le petit déjeuner :

Participe à  
l'équilibre  
alimentaire

**Un produit  
céréalié  
+1 produit  
laitier  
+ 1 boisson  
+ 1 fruit**

**MERCREDI 20 JANVIER**

**Une idée de goûter ?**

**Gaufrette framboise  
1 verre de lait**

**Et pour ce soir ?**

Galette de sarrasin œufs, jambon et  
pomme de terre  
Salade vinaigrette  
Riz au lait



**VENDREDI 12 mars**

**ENTREES**

Salade de lentilles

**PLATS**

Pané de blé – Trio de légumes

**DESSERTS**

Crème vanille

**Et ce soir ?**

**Croque-monsieur aux artichauts et  
ricotta**  
Salade vinaigrette  
Fromage blanc  
Banane

# 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 Carrières  
14 210 - EVREUX  
(en face du centre médical)  
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

### Gaufrette framboise (Paille d'or®)

#### Ingrédients

2 œufs  
110g de beurre pommade  
115g de sucre  
200g de farine  
1 pincée de sel  
Framboises (surgelé ou nno) + sucre

Des bâtons en bois à brochette

#### Étapes :

Pâte : mélanger les œufs, le sucre, puis le beurre pommade.  
Ajouter ensuite la farine. La pâte doit être lisse mais assez épaisse.

Disposez sur une plaque de four recouverte de papier sulfuriser des bâtons à brochettes. Badigeonnez de beurre pommade au pinceau.

Mettez la pâte dans une poche ou sac congélation et réalisez des fines gaufrettes (2cm) dans le sens de la largeur. Aplanir un peu le dessus

Mettez au four 13 min à 175°C.

Dans une casserole, faites fondre des framboises avec un peu de sucre. Une fois réduite en coulis, mettez dans une poche.

Découpez les piques à brochette une fois les gaufrettes cuites.  
Disposez le coulis de framboise sur la moitié des gaufrettes. Puis recouvrez des gaufrettes restantes.

Coupez la gaufrette en 3.

### Croque-monsieur aux artichauts et à la ricotta

#### Ingrédients (4 pers)

8 tranches de pain de mie complet  
5 cœurs d'artichauts en conserve  
120g de ricotta  
2 gousses d'ail  
60g de pousses d'épinards  
8 pétales de tomates séchées  
30g de parmesan  
1 boule de mozzarella  
2 CS huile olive  
25g de beurre

#### Étapes :

Pelez et émincez finement les gousses d'ail. Lavez et essorez les pousses d'épinards. Egouttez et coupez les cœurs d'artichauts en lamelles. Egouttez et coupez les tomates séchées en lanières.

Râpez le parmesan et mélangez le dans un bol avec la ricotta. Coupez la mozzarella en rondelle.

Dans une grande poêle, mettez l'huile d'olive, ajoutez les lanières d'artichauts, l'ail et faites revenir 5 minutes sans faire brûler l'ail. Ajoutez les pousses d'épinards, salez et poivrez et poursuivez la cuisson 2-3 minutes. Beurrez chaque tranche de pain sur un côté. Retournez-les et disposez le mélange ricotta et parmesan. puis le mélange d'artichauts tomates et recouvrez de rondelles mozzarella.

Refermez avec les 4 autres tranches de pain afin d'obtenir un sandwich (face beurrée à l'extérieur).  
Faites dorer les croque-monsieur 2 minutes sur chaque face à feu moyen. Dégustez chaud.