

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 4 OCTOBRE**

**ENTREES**

Céleri remoulade

**PLATS**

Sauté de dinde au citron – petits pois  
Sauté de dinde au citron – petits pois  
Tomate farcie végétale – petits pois

**DESSERTS**

Mimolette à croquer – Ile flottante

Et ce soir ?

Omelette  
Haricots verts et riz  
Yaourt blanc  
Fruit

**MARDI 5 OCTOBRE**

**ENTREES**

Carottes râpées bio

**PLATS**

Haché de canard sauce tomate – gratin de courgette bio  
Haché de canard sauce tomate bio – gratin de courgette bio  
Filet de poisson sauce tomate bio – gratin de courgette bio

**DESSERTS**

Gouda bio – compote bio

Et ce soir ?

Carottes râpées  
Brochette de cabillaud  
Semoule  
Yaourt aux fruits

**JEUDI 7 OCTOBRE**

**ENTREES**

Velouté de tomate vermicelle

**PLATS**

Petit brin de veau – haricots verts  
Petit brin de veau – haricots verts  
Nuggets végétal – haricots verts

**DESSERTS**

Pik & croq - Poire

Et ce soir ?

Gratin d'aubergine à la viande  
Faisselle nature sucré  
Fruit au choix

**MERCREDI 6 OCTOBRE**

Une idée de goûter ?

Gâteau marbré

1 verre de lait



Et le petit déjeuner :

Participe à l'équilibre alimentaire

Un produit céréalier  
+1 produit laitier  
+ 1 boisson  
+ 1 fruit

**VENDREDI 8 OCTOBRE**

**ENTREES**

Macédoine mayonnaise

**PLATS**

Filet de lieu au basilic – semoule de blé

**DESSERTS**

Glace cône ou petit pot

Et ce soir ?

Pizza maison  
Salade verte  
Fromage blanc  
Compote



# 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, rue Cassinière  
14210 - EVREUX  
(à côté de la station relais)  
tel : 02 31 75 45 25  
mobile : 06 71 81 75 00  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée - deux recettes

### Gâteau marbré

#### Ingrédients

- 4 œufs
- 150g de sucre
- 100g de crème liquide entière
- 50g de beurre fondu
- 200g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 1 cc d'extrait de vanille liquide
- 100g de chocolat noir
- 50g de beurre

#### Pour le glaçage:

- 225g de chocolat au lait
- 50ml d'huile neutre
- 70g de pralin

#### Etapes :

Préchauffer le four à 180°C.  
Faire fondre le chocolat noir et 50g de beurre au bain-marie. Dans un cul de poule, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la crème liquide puis le beurre fondu, bien mélanger. Incorporer ensuite la farine et la levure, mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Diviser la pâte obtenue en deux, ajouter dans l'une l'extrait de vanille liquide et dans l'autre le mélange chocolat+ beurre fondu. Verser les pâtes dans le moule couronne torsadée\* (ou autre moule) en alternant afin de créer un effet marbré. Enfourner 30min à 180°C puis 15min à 160°C.  
Laisser refroidir puis démouler et placer au frais le temps de préparer le glaçage. Faire fondre le chocolat au lait au bain marie. Hors du feu ajouter l'huile et le pralin et bien mélanger. Laisser refroidir 15min à température ambiante. Placer le gâteau sur une grille avec un récipient en dessous pour récupérer l'excédent de glaçage puis verser le glaçage sur le gâteau. Placer au frais et sortir le gâteau 15min de frais avant de déguster.

### Gratin d'aubergine à la viande

#### Ingrédients (6 personnes) :

Aubergine : 400 g  
Courgette : 250 g  
Fromage râpé : 50 g  
Herbes de Provence : 2 pincées  
Huile d'olive : 2 cuillères à soupe  
Oignon : 1  
Sauce tomate : 1 boîte  
Steak haché de boeuf (frais) : 400 g  
Sel : 3 pincées  
Poivre : 2 pincées  
Beurre : 2 noix  
Riz : 390 g

#### Etapes :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Couper les aubergines, les courgettes et l'oignon en tranches fines. Les faire cuire à feu doux 20 à 25 min à couvert dans une poêle antiadhésive avec de l'huile d'olive. Saler, poivrer, ajouter 1 pincée d'herbes de Provence. Ajouter la viande et la sauce tomate. Assaisonner : sel, poivre, herbes de Provence. Poursuivre la cuisson 10 min. Rectifier l'assaisonnement. Lorsque tout est cuit, verser le contenu de la poêle dans un plat à gratin. Parsemer de fromage râpé. Faire cuire à four chaud 15 min. Faire gratiner 3 min. Servir avec du riz.