

# 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, les Carrières  
14210-ÉVREUX  
(à côté de l'ancien stade)  
tel : 02 31 75 95 25  
mobile : 06 71 81 78 00  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée - deux recettes

### Cookies beurre de cacahuète et noix de pécan

#### Ingrédients (18-20 cookies) :

240g de farine  
1 cc de levure chimique  
80g de cassonade en poudre  
30g de beurre mou (demi-sel)  
150g de beurre de cacahuète  
1 œuf  
30 à 50ml de lait  
50g de pépites de chocolat  
50g de noix de pécan concassées

#### Étapes :

Mélanger la farine, la levure et la cassonade. Incorporer l'œuf, le beurre mou et le beurre de cacahuète.

Ajouter un peu de lait (en fonction de la consistance de votre beurre de cacahuète la quantité peut varier, il faut pouvoir réussir à former une boule encore un peu friable).

Ajouter enfin les pépites de chocolat et les noix de pécan. Mélanger une dernière fois à la main.

Placer la pâte au moins 1h au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 180°C.

Former des petites boules de la taille d'une noix et les disposer en quinconce sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, les aplatir légèrement avec la paume de la main.

Cuire 15 à 20 minutes en surveillant la fin de cuisson (temps variable selon les fours).

### Salade de ravioles poêlées

#### Ingrédients (1 personnes) :

1 plaque de ravioles du Dauphiné (environ 60g)  
2 tranches de bacon  
2 belles poignées de mâche (ou autre salade)  
une dizaine de tomates cerises  
huile d'olive, vinaigre balsamique  
sel, poivre

#### Étapes :

Couper les tomates cerises en deux et les mélanger avec la salade.

Faire dorer le bacon dans une poêle sans ajout de matière grasse.

Verser un petit filet d'huile puis faire dorer les ravioles.

Ajouter le bacon coupé en petits morceaux et les ravioles dans la salade puis assaisonner au goût. Déguster chaud ou tiède.



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 20 SEPTEMBRE**

**ENTREES**  
Radis beurre

**PLATS**  
Sauté de porc au paprika – gratin de blettes  
Sauté de porc au paprika – gratin de blettes  
Tarte duo de poissons – gratin de blettes

**DESSERTS**  
Eclair Vanille

**Et ce soir ?**  
Paupiette de dinde citron et basilic  
Pomme de terre à l'eau  
Fromage  
Salade de fruit

**MARDI 21 SEPTEMBRE**

**ENTREES**  
Pommes de terre au fromage blanc

**PLATS**  
Raviolis de légumes - laitue

**DESSERTS**  
Saint Bricet  
Raisin

**Et ce soir ?**  
Curry indien de saumon au lait de coco et son riz  
Liégeois

**MERCREDI 22 SEPTEMBRE**

**Une idée de goûter ?**  
**Gateau de semoule au fromage blanc et framboise**

1 verre de sirop  
**Et pour ce soir ?**  
Galette de Sarrazin complète  
Yaourt blanc  
Compote

**JEUDI 23 SEPTEMBRE**

**ENTREES**  
Œuf à la coque

**PLATS**  
Palette de porc sauce moutarde – lentilles vertes  
Flanc de dinde sauce moutarde – lentilles vertes  
Limande meunière – lentilles vertes

**DESSERTS**  
Carrot Cake

**Et ce soir ?**  
Spaghetti bolognaise  
Yaourt aux fruits

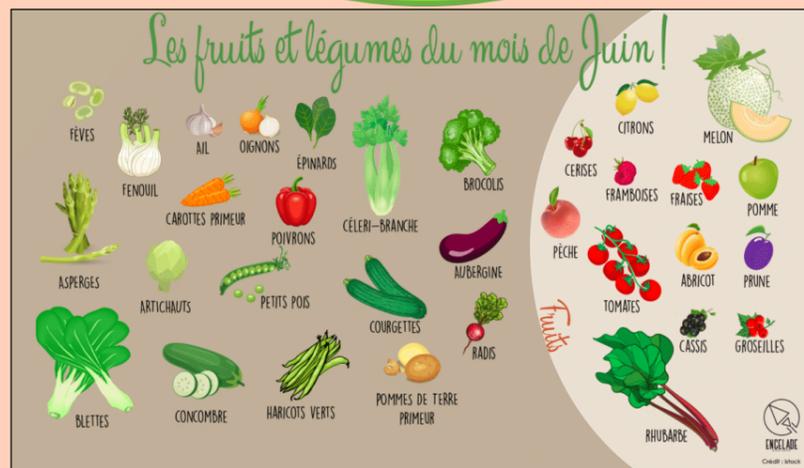
**VENDREDI 24 SEPTEMBRE**

**ENTREES**  
Chou rouge vinaigrette

**PLATS**  
Rizotto au saumon à l'espagnol

**DESSERTS**  
Yaourt fermier nature

**Et ce soir ?**  
Œuf au plat  
Haricot vert et boulgour  
Fromage blanc  
Fruit au choix



Et le petit déjeuner :

Participe à l'équilibre alimentaire

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