

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 OCTOBRE**

**ENTREES**

Mélange de crudités

**PLATS**

Paëlle de la mer

**DESSERTS**

Cantadou – pêche au caramel

**Et ce soir ?**

Soupe de tomate  
Escalope de dinde à la crème  
Coquillettes  
Yaourt aux fruits

**MARDI 12 OCTOBRE**

**ENTREES**

Tarte aux 3 fromages fait maison

**PLATS**

Sauté de veau automnale châtaigne champignons – poêlée de pâtisson panais citrouille  
Sauté de veau automnale châtaigne champignons – poêlée de pâtisson panais citrouille  
Penne épinard fromage – poêlée de pâtisson panais citrouille

**DESSERTS**

Kaki

**Et ce soir ?**

**Chakchouka automnale**  
Semoule  
Fromage au choix  
Compote

**JEUDI 14 OCTOBRE**

Repas Norvégien



**Et ce soir ?**

Papillote de poisson au choix  
Fondue de poireaux  
Riz  
**Crumble pomme/amandes**

**VENDREDI 15 OCTOBRE**

**ENTREES**

Avocat Vinaigrette

**PLATS**

Filet de poisson à l'orange - cœur de blé

**DESSERTS**

Six de Savoie – semoule saveur vanille

**Et ce soir ?**

Fajitas  
Fromage blanc  
Fruit au choix

**MERCREDI 13 OCTOBRE**

**Une idée de goûter ?**

Madeleines au chocolat

1 verre de jus de fruit

**Et pour ce soir ?**

Gratin de pomme de terre, carotte et panais  
Jambon blanc  
Yaourt blanc- Raisins



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)



Caroline QUESLIER  
diététicienne - nutritionniste  
DU nutrition du sport  
8 24, Les Cèlaires  
14 210 - Evreux  
(à côté du cabinet médical)  
tel : 02 31 75 95 25  
mobil : 06 71 81 78 00  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée - deux recettes

### Chakchouka automnale

#### Ingrédients (2 personnes) :

½ potiron  
200g de champignon  
2 oeufs  
75g de feta  
2 choux pak-choi  
1 boîte de pulpe de tomate  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1CS de paprika  
3CS huile olive  
Sel et poivre

#### Etapes :

Préchauffez le four à 200°C. Epluchez le potiron et découpez-le en petits cubes. Etalez les sur une plaque couverte de papier cuisson. Arrosez de 2CS huile olive, saupoudrez de paprika, salez et poivrez. Enfourez pour 20 minutes.

Epluchez et ciselez l'oignon et l'ail. Hachez les choux dans la longueur. Faites revenir l'oignon dans une poêle avec le reste d'huile, ajoutez la gousse d'ail et faites-la revenir 3 minutes. Ajoutez le pak choi et les champignons et faites-les dorer 5 minutes. Versez la pulpe de tomate, salez et faites mijoter à feu moyen pendant 15 min pour la faire un peu réduire.

Retirez la gousse d'ail et réalisez 2 trous dans la préparation. Cassez un œuf au centre de chaque trou et faites cuire 3-4 min à feu moyen couvert. Une fois que les blancs d'œufs sont pris, retirez du feu. Répartissez les dés de courges et émiettiez la feta par-dessus



### Crumble pomme amande

#### Ingrédients (2 personnes) :

2 pommes  
50g de farine  
35g de beurre  
15g de sucre  
25g d'amandes concassées  
Quelques pépites de chocolat

#### Etapes :

Coupez la pomme en morceaux. Déposez les dans des ramequins individuels. Ajoutez quelques pépites de chocolat. Mélangez la farine, le beurre, le sucre et les amandes. Répartissez la pâte sur les pommes. Ajoutez quelques pépites de chocolat sur le dessus.

Faites cuire 20-25 min à 180°C