

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 Juin

### ENTREES

(au choix)

Taboulé, salade de pâtes, Riz Provençale

### PLATS

**Sauté d'agneau aux petits oignons - Flageolets**

Sauté d'agneau aux petits oignons- flageolets

Nuggets végétale – flageolets

### FROMAGE

(au choix)

Six de Savoie, Rondelé

### DESSERTS

(au choix)

Pêche, abricot, banane

## Et ce soir ?

Salade composé thon riz tomates

Fromage blanc

Fruit au choix

## MERCREDI 22 JUIN

## Une idée de goûter ?

1 verre de jus de fruit

1 scone aux myrtilles

## Et pour ce soir ?

Carottes râpées

Œuf au plat + coquille

Yaourt aux fruits

## MARDI 21 JUIN

### ENTREES

(au choix)

Filet de sardine beurre, rillettes – cornichon, œuf  
mayonnaise

### PLATS

**Roti de porc sauce moutarde – carottes braisées**

Roti de dinde sauce moutarde – carottes braisées

Tortillas – carottes braisées

### DESSERTS

Cône glacé ou petit pot

## Et ce soir ?

Tarte aux légumes façon tian et salade vinaigrette

Fromage

Fruit au choix

## JEUDI 23 JUIN

### ENTREES

Pizza fromage

### PLATS

Lieu sauce tomate – pomme de terre vapeur

### DESSERTS

(au choix)

Yaourt nature, fromage blanc, lait gélifié au café

## Et ce soir ?

Gratin de pomme de terre, brocolis et chorizo

Yaourt nature

Fraises au sucre

## VENDREDI 24 JUIN

### ENTREES

(au choix)

Melon, pamplemousse-orange, tomate vinaigrette

### PLATS

Omelette au fromage – cordiale de légumes

### FROMAGE

(au choix)

Mimolette à croquer, babybel, edam

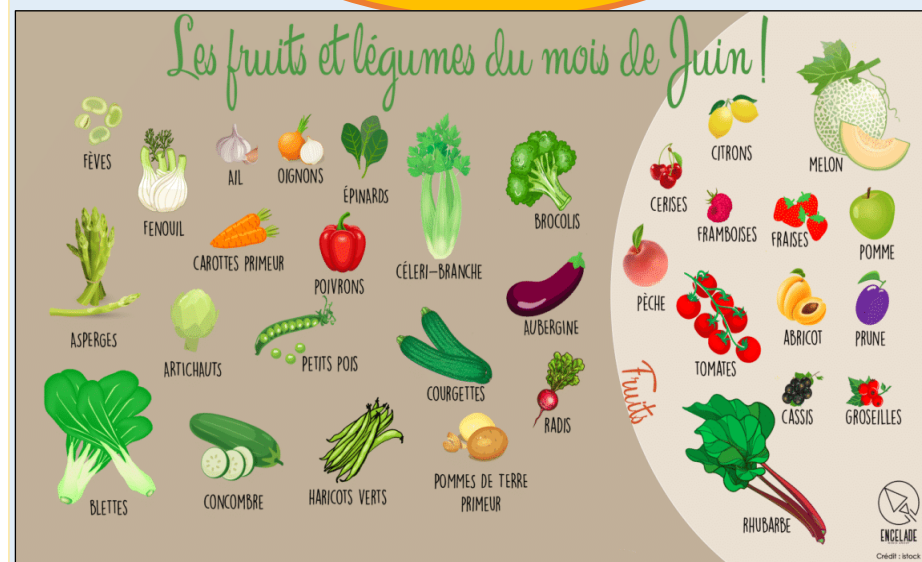
### DESSERTS

Nectarine, cerises, abricots

## Et ce soir ?

Galette de sarrasin au choix et salade vinaigrette

Crème dessert



Et le petit déjeuner :

Participe à  
l'équilibre  
alimentaire

Un produit  
céréalié  
+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  
D.U. nutrition du sport  
8 ZA les Cerisiers  
14 210 - Evreux  
(au sein du cabinet médical)  
tel. 02 31 15 65 25  
mob. 06 71 81 76 86  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Recette 1 : Tarte aux légumes façon tian

### Ingrédients (4 personnes) :

#### Pour la pâte brisée à l'huile d'olive:

100g de farine complète + 100g de farine T55 ou T65  
50ml d'huile d'olive extra vierge  
80ml d'eau

1 CS d'herbes de Provence  
1 cc de sel

#### Pour la garniture:

2-3 CS de tapenade (ou pesto ou fromage frais au choix)  
1 petite courgette  
1/2 aubergine (fine si possible)  
2 tomates  
une pincée d'herbes de Provence  
un filet d'huile d'olive

### Étapes :

Dans un saladier, mélanger les farines, le sel et les herbes séchées.  
Incorporer l'huile et l'eau puis mélanger afin de bien incorporer le liquide. Former une boule en pétrissant entre vos mains, ajouter un petit peu d'eau si nécessaire.

Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau entre deux papiers cuisson (ou sur un plan de travail fariné). Foncer un moule à tarte puis placer au frais le temps de préparer le reste de la recette. Préchauffer le four à 180°C.

Couper les légumes en fines tranches. Si les rondelles d'aubergines sont trop grosses, les couper en demi lune.

Étaler la tapenade sur le fond de tarte puis répartir les légumes en alternant. Saupoudrer d'herbes de Provence et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Enfourner 25-30min à 180°C.

Déguster chaud ou froid, selon la préférence.

Le + gourmand: vous pouvez glisser entre les légumes des rondelles

Et toi, tu connais ..... ?

Nom :

Période pour le trouver :

## Recette 2 : scone aux myrtilles

### Ingrédients (8 scones) :

280g de farine  
1 sachet de levure chimique  
40g de sucre de fleur de coco (ou autre sucre, de préférence complet)  
une pincée de sel  
80g de beurre froid  
140g de lait  
100g de myrtilles fraîches  
1 jaune d'œuf + un peu de lait pour la dorure

### Étapes :

Préchauffer le four à 200°C.

Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel puis incorporer le beurre froid du bout des doigts de façon à obtenir une pâte de texture sable. Verser le lait en deux fois et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Étaler la pâte grossièrement à la main puis incorporer des myrtilles, plier la pâte en deux pour les enfermer dans la boule de pâte et renouveler l'opération. Étaler de nouveau la pâte à la main afin d'obtenir un disque de pâte puis découper 8 triangles dans le pâton (où même 10, les miens étaient assez dodus ^^).

Disposer les scones sur une plaque recouverte de papier cuisson puis les badigeonner d'un jaune d'œuf dilué dans un peu de lait.

Enfourner 15min à 200°C.