

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.



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
DU nutrition et sport
8 ZA des Cèlaires
14230 - ÉVREUX
(à côté du centre médical)
tel : 02 33 30 45 23
mob : 09 71 51 79 00
caroline.queslier@gmail.com

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

Légende :

Menu classique

Menu sans porc

Menu sans viande

Atelier Santé Ville

CCAS Hérouville Saint-Clair

LUNDI 10 OCTOBRE

ENTREES

Au choix

Carottes râpées – pamplemousse orange – chou blanc

PLATS

Cabillaud sauce aurore – semoule

DESSERTS

Au choix

Pêches au sirop – pomme cuite caramel – abricot au sirop

Et ce soir ?

Oeuf cocotte de lentille corail au lait de coco
Salade vinaigrette
Fromage
Raisins

MARDI 11 OCTOBRE

ENTREES

Au choix

Betteraves

PLATS

Crêpinette à la moutarde – chou-fleur au beurre
Nuggets de poulet – chou-fleur au beurre
Nuggets végétal – chou-fleur au beurre

DESSERTS

Au choix

Gouda – crêpe miel

Et ce soir ?

Papillote de saumon poireaux et Boulghour
Fromage blanc
Compote

MERCREDI 12 OCTOBRE

Une idée de goûter ?

1 part de gâteau « cent gramme »

1 verre de sirop à l'eau

Et pour ce soir ?

Gratins de patate douce jambon et brocolis
Yaourt blanc
Compote

JEUDI 13 OCTOBRE

ENTREES

Au choix

Soupe tomate vermicelle

PLATS

Rôti de bœuf – gratin dauphinois
Rôti de bœuf – gratin dauphinois
Omelette – gratin dauphinois

DESSERTS

Au choix

Ananas au sirop – compote de fruit – poire sauce chocolat

Et ce soir ?

Boudin noir
Purée de pommes de terre et pommes cuites
Yaourt aux fruits

VENDREDI 14 OCTOBRE

ENTREES

Au choix

Croissant au fromage

PLATS

Lasagne végétales pois chiche petits légumes - salade

DESSERTS

Au choix

Poire – kiwi - pomme

Et ce soir ?

Galette de Sarazin au choix
Salade vinaigrette
Crêpes au choix



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



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
DU nutrition du sport
8-24 Les Carrières
14210 EVELY
Inserm n° 00 71 21 75 00
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Recette 1 Œuf cocotte lentilles corail

Ingrédients (4 personnes) :

200g de lentilles corail
20cl de lait de coco
15cl d'eau
4 œufs
1cc de cumin en poudre
sel, poivre

Étapes :

Verser les lentilles dans une casserole puis ajouter le lait de coco et l'eau, ainsi que le cumin, du sel et poivre puis porter à ébullition. Laisser cuire 15-20 minutes sur feu doux à couvert, en remuant régulièrement (rajouter un peu d'eau si besoin).

Préchauffer le four à 180°C.

Une fois les lentilles cuites, les répartir dans des petites cocottes allant au four puis casser un œuf par dessus, saler et poivrer.

Cuire les œufs cocotte au four au bain marie (placer les cocottes dans à plat à gratin puis verser de l'eau jusqu'à moitié) pendant environ 10 minutes en surveillant la cuisson, le blanc de l'œuf doit être figé.

Recette 2 : Gâteau « cent gramme »

Ingrédients :

100 g de farine
+100 g d'amande en poudre
+100 g de sucre
+100 g de beurre
+100 g de pépites de chocolat
+3 œufs
+1/2 sachet de levure chimique (6 g)

Étapes :

Préchauffer le four à 180°C (th.6). Faire fondre le beurre. Dans un récipient, fouetter longuement les œufs avec le sucre : le mélange doit devenir mousseux et doubler de volume.

Mélanger la farine et la levure et l'incorporer à la préparation. Ajouter la poudre d'amande puis le beurre fondu refroidi. Terminer par les pépites de chocolat et mélanger jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

Beurrer et fariner un moule à cake, y verser la préparation et enfourner durant 40 à 45 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau que vous piquerez au centre du gâteau. Elle ressort sèche? C'est prêt!

Et toi, tu connais ?

Nom : lentille corail

Période pour le trouver :

C'est une légumineuse que l'on trouve toute l'année