

On mange quoi
ce soir ?



L'Atelier Santé Ville
vous propose des
idées de menus pour
le soir élaborés par
une diététicienne



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
DU nutrition du sport
9 ZA les Carrières
14210 Evreux
tel : 02 33 75 45 25
mobile : 06 71 81 78 00
caroline.queslier@gmail.com

Deux recettes vous sont également
proposées pour préparer le repas avec vos
enfants.

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus-en-ligne



Atelier Santé Ville

CCAS Hérouville Saint-Clair

Carottes râpées
Boulette de bœuf à la tomate
Riz pilaf
Crème dessert au choix

Curry de crevette à la semoule et aux choux fleur
Fromage blanc
Fruit au choix

Date
Une idée d'un petit déjeuner ?
1 carré croustillant aux fruits rouge
1 verre de lait
1 banane
Et pour ce soir ?
Tarte au thon et salade verte
vinaigrette
Yaourt blanc
fruit

One pot pasta brocolis, dinde et chèvre
Yaourt nature
Salade de fruits maison

Burger maison
Frites de patate douce
Yaourt aux fruits

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 sportif
8-24 Les Carrières
14210 EVELY
Inserm n° 0000000000
tel. 02 31 75 45 25
mob. 06 71 41 75 00
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair


Vivons *en* forme



Recette 1 : Carré croustillant aux fruits rouges

Ingrédients (4 personnes) :

200 g de fruits rouges (surgelés ou frais)
133,5 g de sucre
126,5 g de farine
120 g de beurre mou
93,5 g de flocons d'avoine
½ c. à c. de bicarbonate de sodium
½ cc de cinq épices
½ pincée de sel ou sel fin

Étapes :

Préchauffez le four à 180° (thermostat 6).

Mélangez dans un grand saladier l'ensemble des ingrédients secs, c'est-à-dire la farine, les flocons d'avoine, le sucre, le sel, le mélange 5 épices et le bicarbonate de soude.

Coupez le beurre en morceaux et incorporez-le dans le mélange précédent, en procédant avec les doigts à la manière d'un crumble.

Dans un moule carré recouvert de papier sulfurisé, versez la moitié de la préparation et tassez bien avec une cuillère.

Placez les fruits dessus, puis disposez le reste de la préparation.

Placez au four pour 45 minutes ou jusqu'à ce que le dessus colore.

Laissez refroidir, puis coupez en carrés.

Recette 2 : One pot pasta brocolis dinde et chèvre

Ingrédients (4 personnes) :

200 g Spaghetti
4 Escalopes de dinde
12 Fleurettes de brocoli
1 Oignon
75 cl Eau
1 c. à soupe Huile
1 Bûche de chèvre
Sel poivre

Étapes :

Pelez et hachez l'oignon. Coupez les escalopes de dinde en morceaux

Mettez l'huile dans une grande casserole, faites-y revenir l'oignon, la dinde et les fleurettes de brocoli 2 min à feu vif.

Ajoutez les spaghettis et l'eau, portez à ébullition et laissez cuire 10 à 15 minutes, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que l'eau de cuisson soit complètement absorbée.

Découpez la bûche de chèvre en morceaux et ajoutez-la à la préparation en mélangeant bien. Rectifiez l'assaisonnement et servez sans attendre.