

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
mob : 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

12 Décembre

Gratin de choux fleur et pomme de terre

Jambon

Yaourt blanc

Kaki

13 Décembre

Filet de maquereau
Haricot beurre et semoule
Fromage blanc au miel
Clémentine

Date

Une idée d'un goûter ?

Verre de lait

Sablés de Noël

Brochette de fruits au pain d'épice

Et pour ce soir ?

Potage de légumes

Colombo de porc et riz

Yaourt aux fruits

Et le petit déjeuner :

Participe à
l'équilibre
alimentaire

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

15 Décembre

Soupe de tomate
Canelloni ricotta et épinard et sa salade
Samoussa à la compote

16 Décembre

Œufs cocottes aux tomates séchées et tapenade
Mouillette de pain
Salade vinaigrette
Gâteau au chocolat

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 EVELCY
Inserm n° 00 71 21 75 00
caroline.queslier@gmail.com

Recette 1 : Samoussas à la compote

Ingrédients (4 personnes) :

Huile d'olive 1 cuillère à soupe
Miel 1 cuillère à soupe
Pomme 1 kg
Feuille de brick
4 feuilles

Étapes :

Éplucher et couper les pommes en morceaux.

Les déposer dans une casserole avec ½ verre d'eau et le miel.

Couvrir et faites cuire à feu doux 15 min environ. À mi cuisson enlever le couvercle.

Farcir les feuilles de brick d'une bonne cuillère à soupe de compote.

Plier chaque feuille de brick pour qu'elle soit bien fermée.

Verser l'huile d'huile dans une poêle et faire revenir les samoussas quelques minutes.

Les servir tièdes.

Agrémenter les samoussas de graines de sésame ou de quelques copeaux de chocolat !

Recette 2 : Colombo de porc

Ingrédients (4 personnes) :

Huile de colza 6 cuillères à soupe
Riz 200 g
Persil 4 cuillères à soupe
Piment 1 unité
Ail 2 gousses
Sucre en poudre 1 cuillère à soupe
Poivre
Filet de porc 400 g
Beurre
Oignon 2 unités
Colombo en poudre 2 cuillères à soupe

Étapes :

Attention, cette recette nécessite 1 h de macération.

Couper la viande en cubes et la mettre dans un saladier.
Ajouter 2 c. à s. d'huile, le sucre, le colombo, l'ail et le piment.
Saler et poivrer. Mélanger le tout et laisser macérer 1 h au réfrigérateur.

Faire chauffer le reste de l'huile dans une cocotte à fond épais.
Y faire revenir 5 min les oignons pelés et émincés.

Ajouter les cubes de viande et leur assaisonnement et les faire dorer 5 min sur feu vif.

Baisser le feu, ajouter le persil et laisser mijoter à feu doux et à couvert pendant 40 min.

Servir avec du riz.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair


Vivons *en forme*