



## MENU ENFANT RENTRÉE SCOLAIRE

### PETIT-DÉJEUNER :

Barres de céréales maison (recette)

Lait chocolaté

Salade de fruits frais (pommes, poires, prunes, raisins, framboises)

### DÉJEUNER :

Salade de melon, tomates et mozza

Gratin de pâtes, poisson et crevettes (recette)

Yaourt nature au coulis de fruits rouges

### GOÛTER :

Pain aux céréales et barre de chocolat

Smoothie pastèque banane

### DÎNER :

Soupe de courgettes à La Vache Qui Rit (recette)

Pizza rolls au jambon

Compote de fruits

Mylène RIMMELE  
Diététicienne nutritionniste



## MENU DE SEPTEMBRE

(pour 4 personnes)

### PÉTIT-DÉJEUNER : Barres de céréales moelleuses - (12 barres)

- 100 g de flocons d'avoine • 40 g de graines de lin • 80 g de farine • 60 g de cassonade • 2 g de sel • ¼ de cuiller à café de cannelle
- 70 g de noix, amandes et noix de cajou hachées • 80 g de pépites de chocolat • 80 ml de miel ou sirop d'érable • 80 ml d'huile de colza
- 1 cuiller à café d'extrait de vanille liquide • 2/3 d'œuf battu (40 g)

Préparation : 10 mn - Cuisson : 20 mn.

- 1- Préchauffer le four à 180 °. Recouvrir un moule rectangulaire de papier sulfurisé.
- 2- Dans un saladier, bien mélanger les flocons d'avoine, la farine, les graines de lin, la cassonade, le sel et les épices.
- 3- Dans un 2<sup>ème</sup> saladier, fouetter l'œuf avec l'huile, le miel ou sirop d'érable, la vanille et verser dans le 1<sup>er</sup> récipient.
- 4- Ajouter les noix, amandes et noix de cajou, les pépites de chocolat. Bien mélanger.
- 5- Presser la pâte dans vos mains.
- 6- Remplir le moule et tasser avec une cuiller en bois.
- 7- Mettre au four pour 20 mn environ pour un dessus doré. Laisser refroidir 10 mn avant de démouler.  
Couper en 12 barres que vous finirez de refroidir sur une grille.
- 8- On peut les conserver en boîte hermétique, elles sont meilleures après 24 h.

### DÉJEUNER : Gratin de pâtes, champignons, poisson et crevettes

- 400 g de pâtes cuites • 300 g de champignons de Paris frais • 400 g de cabillaud • 40 cl de crème fraîche épaisse allégée à 12% MG
- 1 jaune d'œuf • curcuma • 200 g de crevettes décortiquées • 150 g de fromage râpé • 10 g de margarine • persil • sel, poivre

Préparation : 20 mn - Cuisson : 30 mn.

- 1- Préchauffer le four à 200°.
- 2- Couper la base du pied des champignons, les rincer très rapidement sous l'eau, les égoutter et les sécher soigneusement dans du papier absorbant. Les couper en lamelles.
- 3- Faire chauffer la margarine dans une poêle, y verser les champignons et leur faire rendre l'eau à feu moyen.
- 4- Mélanger les champignons et les pâtes.
- 5- Graisser un plat à four assez large. Y étaler le mélange pâtes et champignons.
- 6- Ajouter ensuite le poisson coupé en lamelles, puis les crevettes rincées et égouttées.
- 7- Poivrer, ajouter un peu de persil ciselé, saler légèrement.
- 8- Faire tiédir la crème dans une casserole pour la fluidifier, ajouter le jaune d'œuf et le curcuma. Verser cette sauce sur tout le plat.
- 9- Répartir le fromage râpé.
- 10- Mettre au four environ 30 mn, le plat doit être légèrement gratiné.

### DÎNER : Soupe de courgettes à La Vache Qui Rit

- 700 g de courgettes • 2 cubes de bouillon de légumes • 2 gousses d'ail • 800 ml d'eau • 5 portions de Vache Qui Rit • sel, poivre

Préparation : 20 mn - Cuisson : 40 mn.

- 1- Dans une casserole, verser l'eau, les cubes de bouillon, les portions de fromage, l'ail écrasé, les courgettes coupées en morceaux non pelées, le sel et le poivre.
- 2- Mettre à chauffer et cuire environ 40 mn jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
- 3- Mixer le tout.
- 4- Consommer de suite.

Mylène RIMMELE  
Diététicienne nutritionniste