

Accès à un **Diététicien** avec un reste à charge proche de 0€, est-ce possible ?



La consultation diététique n'est pas prise en charge par la sécurité sociale mais certaines mutuelles ont un forfait, n'hésitez pas à prendre contact avec votre mutuelle.

La CPTS Dracénie Provence Verdon vous propose une prise en charge de consultations diététiques avec nos partenaires dans la première année de la fin de traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.

Plus d'info au 04.98.10.05.42

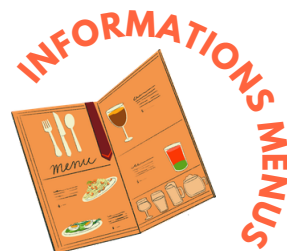


Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.

MSP Centre Dracénie :

MSP Aups :

Des ateliers d'informations et un menu équilibré publié chaque semaine sur nos réseaux confectionné par un diététicien adhérent.



CPTS

DRACÉNIE PROVENCE VERDON

www.cptsdracenie.fr



CENTRE PRÉVENTION

Coordonnées des diététiciens inscrits dans le projet

VILLE	NOM	CONTACT ET PRISE DE RDV
Aups	ESPITALIER Isabelle	06.70.08.26.37
Draguignan	CASTAGNA Manon	06.12.82.68.04
	GUILLAUME Benjamin	07.78.69.71.01 
	VALVERDE Maria	06.71.62.72.85 
	VANDERBEEKEN Alexandra	06.31.31.29.86 
La Motte	ANDRE Cindy	06.13.61.33.72
Les Arcs sur argens	FINOT Laurence	07.62.79.75.37 
Lorgues	SLUGA Amandine	06.07.03.24.47 
Trans-En-Provence	GODANO Noémie	06.01.45.09.68 
Vidauban	CASSETTO Vanessa	06.88.47.49.19 
	SALINAS Marie	07.83.74.83.32 

Recettes pour une semaine équilibrée



Voici des recettes créées par nos diététiciens membres de la CPTS Dracénie, engagés dans nos projets visant à améliorer la santé de notre population. Nous souhaitons leur exprimer notre gratitude pour leur engagement.

Menu lundi

MIDI

Concombre façon tzatziki
Escalope de poulet grillé
Riz semi-complet
Petit-Suisse nature
Abricot

SOIR

Filet de colin
Pomme de terre vapeur
Ratatouille
Yaourt nature
Pastèque

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- ½ concombre
- 100 g de fromage blanc
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café d'aneth
- Poivre
- 2 escalopes de poulet
- 100 à 120 g cru de riz semi-complet
- 2 Petit-Suisse nature
- 4 abricots

- 2 filet de colin
- 250 à 300 g de pomme de terre
- 1 courgette
- ½ aubergine
- ½ poivron
- 2 tomates
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- Herbes de Provence
- 2 yaourts nature
- 300 g pastèque

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.45€ par personne - 15 min

Recette : Concombre façon tzatziki

Laver et éplucher le concombre une bande sur deux.

Découper le concombre en petite brunoise. Laisser reposer 15 minutes dans une passoire puis égoutter afin de réduire l'excès d'eau.

Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, le jus de citron, l'ail pressé, l'huile d'olive, l'aneth et le poivre.

Ajouter les dés de concombre égouttés et mélanger délicatement.

💰 Coût estimé : 3.80€ par personne - 20 min

Recette : Ratatouille express

Couper tous les légumes en petits dés.

Dans une poêle chaude, mettre l'huile d'olive et faire revenir : l'oignon et l'ail pendant 2 min ; puis l'aubergine et le poivron pendant 4 à 5 min. Ajouter ensuite la courgette durant 3 min et les tomates et herbes pendant 4 à 5 min.

Saler, poivrer.

🍞 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux
Ou pain complet + carré de chocolat

Menu mardi

MIDI

Salade verte
Omelette aux fines herbes
Ebly
Aubergine à la sauce tomate
Fromage blanc
Fraise

SOIR

Salade estivale au melon, pastèque,
tomate, feta et basilic
Pain complet
Jambon blanc

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 300 g de salade verte (au choix)
- 4 à 5 oeufs
- Ciboulette, persil, herbe de Provence
- 100 à 120 g cru d'Ebly
- 1 belle aubergine
- 200 ml de concassé de tomate
- 1 gousse d'ail
- ½ oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 Fromage blanc
- 300 g de fraises

- ¼ melon charentais bien mûr
- 170 g de pastèque
- 2 tomates
- 25 g de roquette
- 80 g de batavia
- 60 g de feta
- 1 c. à soupe de mélange de graines
- 4 à 5 feuilles de basilic frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron vert
- 120 g de pain complet ou de campagne
- 4 tr de jambon blanc découpé
- Sel, poivre

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.20€ par personne - 20 min

Recette : Aubergine à la sauce tomate
Couper les aubergines en petits dés ou demi-rondelles fines.
Dans une poêle bien chaude avec l'huile d'olive, faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 min.
Ajouter les aubergines 8 à 10 min à feu vif/moyen en remuant souvent.
Ajouter la sauce tomate avec les herbes et laisser mijoter 5 min.
Saler, poivrer.

💰 Coût estimé : 3.95€ par personne - 15 min

Recette : Salade estivale au melon, pastèque, tomate et basilic
Couper le melon et la pastèque en cubes ; les tomates lavées en morceaux.
Laver et essorer la batavia et la roquette.
Couper la batavia et la feta
Rincer et ciseler grossièrement le basilic.
Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron vert, le sel et le poivre.
Dans un grand saladier, réunir la batavia, la roquette, le melon, la pastèque, la feta et les tomates.
Ajouter le basilic, arroser de vinaigrette et mélanger délicatement.
Parsemer de mélange de graines.

🍌 Petit Déjeuner – Classique équilibré – Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux
Ou pain complet + carré de chocolat

Menu mercredi

MIDI

Salade de pois chiche, tomate, fêta et
thon
Melon

SOIR

Salade de fenouil
Boulette de boeuf à la sauce tomate
Quinoa
Yaourt nature
Compote sans sucres ajoutés

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 250 g de pois chiche en bocal
- 4 tomates
- 1 échalote
- 60 g de feta
- 180 g de thon au naturel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 1 c. à café de moutarde forte
- Sel, poivre
- Ciboulette
- 300 g de melon

- 1 fenouil
- 100 g cru de quinoa
- 250 g de boeuf haché à 5%
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de persil
- 1 c. à café de flocons d'avoine
- 1 oeuf
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 200 g de tomate concassées
- 1 c. à café de concentré de tomate
- Herbes au choix : origan, thym, basilic...
- 2 Yaourts nature
- 2 compotes sans sucres ajoutés

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.80€ par personne - 10 - 15 min

Recette : Salade de pois chiche
Égoutter et rincer les pois chiches. Couper les tomates en dés, émincer l'échalote.
Émietter la feta et égoutter le thon.
Pour la sauce vinaigrette, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.
Mettre tous les ingrédients dans un saladier et terminer avec la ciboulette ciselée.

💰 Coût estimé : 3.90€ par personne - 30 min

Recette : Boulette de boeuf à la sauce tomate
Pour les boulettes :
Émincer finement 1/2 oignon et 1/2 gousse d'ail
Dans un saladier, mélanger le boeuf haché, l'oignon, l'ail, le persil coupé, l'oeuf, les flocons d'avoine, le sel et le poivre.
Former des petites boulettes régulières
Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire dorer les boulettes 5 à 6 minutes en les retournant régulièrement pour dorer tous les côtés.
Les retirer et réserver dans une assiette.
Pour la sauce tomate :
Dans la même poêle, ajouter un peu d'huile d'olive si besoin et faire revenir 1/2 oignon et 1/2 gousse d'ail émincés quelques minutes.
Ajouter les tomates concassées, le concentré et les herbes.
Laisser mijoter 10 à 15 minutes à feu doux.
Remettre les boulettes dans la poêle avec la sauce et laisser de nouveau mijoter 10 minutes à couvert.

🍳 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux
Ou pain complet + carré de chocolat

Menu jeudi

MIDI

Gratin de patate douce, aubergine et gorgonzola
Steak haché 5% MG
Compote sans sucres ajoutés

SOIR

Salade d'haricot vert
Brochette de dinde
Semoule
Fromage blanc
Pêche

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 patate douce moyenne (env. 200/250g)
- 1 aubergine
- 100 g de gorgonzola
- 1 échalote
- Herbes de provence
- 2 Steak haché 5% MG
- 2 compotes sans sucres ajoutés

- 300g d'haricot vert
- 2 escalopes de dinde
- 100 à 120 g cru de semoule
- 2 c.à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Paprika, sel, poivre
- 2 fromage blanc nature
- 2 pêches

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.80€ par personne - 35 min

Recette : Gratin de patate douce, aubergine et gorgonzola

Éplucher et couper la patate douce en rondelles et la faire cuire à l'eau 5 min.

Couper l'aubergine en rondelles et émincer l'échalote.

Dans un plat, alterner patate douce, aubergine et gorgonzola. Saupoudrer d'herbe de Provence et d'échalote.

Enfourner pour 25 min à 220°C.

💰 Coût estimé : 3.50€ par personne - 15min

Faire cuire les haricots dans l'eau bouillante salée. Egoutter et assaisonner avec huile, vinaigre, sel et poivre.

Dans un saladier, mettre la semoule et verser de l'eau chaude salée. Couvrir 5 min. Égrener à la fourchette l'huile d'olive.

Couper la dinde en cubes. Mettre de l'huile d'olive, du paprika, du sel et du poivre. Monter les brochettes. Dans une poêle ou grill bien chaud, les faire revenir 3 à 4 min par face.

🍌 Petit Déjeuner – Classique équilibré – Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux
Ou pain complet + carré de chocolat

Menu vendredi

MIDI

Carotte râpée
Salade de riz et lentille
Poivrons grillés
Petit-suisse
Pêche

SOIR

Tomate vinaigrette
Quiche aux courgettes, chèvre et bacon
Abricot

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 300 g de carotte
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 100 g cru de riz semi-complet
- 100 g cru de lentille
- 1 échalote
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 2 poivrons
- 1/2 gousse d'ail
- Sel, poivre, herbes de Provence
- 4 petit-suisse nature
- 2 pêches

- 300 g de tomates
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Quiche pour 6 personnes :
- 1 pâte brisée 100% pur beurre
- 3 courgettes
- 1 bûche de chèvre
- 75g d'allumette de bacon
- 4 oeufs
- 20 cl de crème
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Thym, sel, poivre
- 4 Abricots

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.80€ par personne - 20 min

Couper les poivrons en lanières. Dans une poêle chaude, mettre l'huile d'olive et faire griller les poivrons pendant 8 à 10 min en remuant. Saler, poivrer, ajouter l'ail et les herbes.

Cuire le riz et les lentilles, mélanger dès que c'est cuit, ajouter l'échalote émincée, puis l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Servir frais ou tiède.

💰 Coût estimé : 3.80€ par personne - 30 min

Recette : Quiche aux courgettes, chèvre et bacon

Faire cuire la pâte brisée à blanc au four 5 à 10 min à 180 °C

Couper les courgettes en rondelles et les faire cuire à la poêle avec l'huile 10 à 15 min.

Dans un bol, fouetter les oeufs avec la crème, saler, poivrer, ajouter le thym.

Déposer les courgettes sur la pâte; ajouter le bacon, puis la préparation.

Couper le chèvre en rondelles et le disposer sur la quiche.

Enfourner pour 20 min à 180°C.

🍳 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux
Ou pain complet + carré de chocolat

Menu samedi

MIDI

Sablé de pois chiche salés
Salade de roquette et tomates cerises, feta
Oeufs durs
Nectarine

SOIR

Concombre vinaigrette
Saumon
Pâte au beurre
Courgettes poêlées
Petit Suisse
Fraise

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 oeufs
- 150 g de roquettes
- 200 g de tomates cerises
- 60 g de feta
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Sel, poivre
- 2 Nectarines
- Pour 16 à 20 sablés :
- 300g de farine de pois chiches
- 1 c à c. de bicarbonate de soude
- 1 c à c. de jus de citron
- 80g de graines de sésames grillées
- 1 pincée de piment d'espelette
- 3 c à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

- ½ concombre
- 2 c.à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre
- 2 darnes de saumon sauvage
- 100 à 120 g cru de pâte
- 10 g de beurre doux
- 2 courgettes
- Sel, poivre
- 4 petit suisse nature
- 300 g de fraises

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.20€ par personne- 15 min-

Recette : Sablé de pois chiche salés
Préchauffer le four à 180 °C.
Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs puis incorporer l'huile d'olive et verser progressivement de l'eau froide jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
Activer le bicarbonate de soude avec le jus de citron, puis ajouter le au mélange.
Étaler la pâte sur 0.5 cm d'épaisseur et découpez les sablés.
Poser les sablés sur une plaque de cuisson et enfourner 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

💰 Coût estimé : 3.95€ par personne- 30 min-

Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter puis ajouter le beurre.
Couper le concombre en rondelles.
Assaisonner avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
Couper les courgettes en demi-rondelles fines.
Dans une poêle chaude avec l'huile d'olive, faire revenir pendant 8 min en remuant. Saler et poivrer.
Dans une autre poêle chaude avec un peu d'huile, faire cuire les pavés 4 min côté peau et 3 à 4 min de l'autre côté. Saler et poivrer.

🍌 Petit Déjeuner – Classique équilibré - Tartines de pain complet - Beurre ou purée d'amande /confiture maison - Une portion de fruit de saison - Lait, thé ou café

🍎 Goûter : Compote de pommes ou fruit - Quelques fruits oléagineux
Ou pain complet + carré de chocolat



CPTS

DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu dimanche

MIDI

Taboulé de quinoa
Sardines au citron
Yaourt à la vanille
Nectarine

SOIR

Artichaut vinaigrette
Tofu grillé
Riz basmati
Carotte poêlée
Fromage blanc
Abricot

INGRÉDIENTS

- 100 à 120 g cru de quinoa
- ½ concombre
- 1 tomate
- 20 g de raisins secs blanc
- ¼ bouquet de persil plat
- ½ citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 boîtes de sardines au citron
- 2 yaourts à la vanille
- 2 Nectarines

- 2 fonds d'artichauts
- 2 tofus ferme
- 100 à 120 g cru de riz basmati
- 300 g de carotte
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Sel, poivre
- 2 fromage blanc nature
- 4 Abricots

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.80€ par personne-20 min -

Recette : Taboulé de quinoa
Rincer le quinoa puis le cuire selon les indications du paquet.
Égoutter et laisser refroidir complètement.
Couper le concombre et les tomates en petits dés.
Ciseler le persil
Mélanger le quinoa refroidi avec les légumes, les raisins secs et le persil.
Assaisonner avec le jus d'un citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
Réserver au frais avant de servir.

💰 Coût estimé : 3.60€ par personne- 25 min -

Égoutter les fonds d'artichauts. Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée.
Égoutter et réserver.
Couper les carottes en fines rondelles. Dans une poêle chaude avec l'huile d'olive, faire revenir les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saler et poivrer. Mettre des épices si envie.
Dans une autre poêle bien chaude avec un peu d'huile, faire griller le tofu 3 - 4 min par face. Ajouter un peu de paprika si voulu.

🍌 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, œuf, fruit frais
Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pain, beurre de cacahuètes, fruit frais

🍎 Goûter pour les petits creux: yaourt + 1cs flocons d'avoine + 1cc de baies

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Riz semi-complet : 200 à 240 g • Riz basmati : 100 à 120 g • Ebly : 100 à 120 g • Quinoa : 200 à 220 g • Semoule : 100 à 120 g • Pâtes : 100 à 120 g • Lentilles sèches : 100 g • Pommes de terre : 250 à 300 g • Patate douce : 1 moyenne (200 à 250 g) • Pain complet ou pain de campagne : 120 g • Pâte brisée pur beurre : 1 • Farine de pois chiches : 300 g • Flocons d'avoine : 1 c. à café • Pois chiches en bocal : 250 g
Protéines	• Escalopes de poulet : 2 • Escalopes de dinde : 2 • Filets de colin : 2 • Darnes de saumon sauvage : 2 • Bœuf haché 5 % : 250 g • Steaks hachés 5 % : 2 • Jambon blanc découenné : 4 tranches • Thon au naturel : 180 g • Sardines au citron : 2 boîtes • Tofu ferme : 2 blocs • Œufs : 13 à 14 • Allumettes de bacon : 75 g
Produits laitiers / Fromages	• Fromage blanc : 6 pots (dont 100 g pour une recette) • Petit-Suisse nature : 10 • Yaourts nature : 6 • Yaourts vanille : 2 • Feta : 180 g • Gorgonzola : 100 g • Bûche de chèvre : 1 • Crème liquide : 20 cl • Beurre doux : 10 g

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits	• Abricots : 12 • Fraises : 600 g • Pastèque : 770 g • Melon : 1¼ melon (¼ Charentais + 300 g) • Pêches : 4 • Nectarines : 4 • Compotes sans sucres ajoutés : 4 • Citrons : 2 (1 jaune, 1 vert) • Raisins secs blancs : 20 g
Légumes	• Concombres : 1½ • Tomates : 12 • Tomates cerises : 200 g • Concassé de tomates : 400 ml • Concentré de tomate : 1 c. à café • Courgettes : 7 • Aubergines : 3 • Poivrons : 2½ • Oignons : 3 • Échalotes : 3 • Ail : 5 gousses • Salade verte : 300 g • Batavia : 80 g • Roquette : 175 g • Carottes : 600 g • Haricots verts : 300 g • Fenouil : 1 • Fonds d'artichauts : 2
Autres :	• Huile d'olive : environ 20 c. à soupe + 1 c. à café • Vinaigre : 4 c. à soupe • Vinaigre balsamique : 1 c. à soupe • Moutarde forte : 1 c. à café • Jus de citron : 4 c. à café + 1 c. à soupe • Jus de citron vert : 1 c. à café • Bicarbonate de soude : 1 c. à café • Graines de sésame grillées : 80 g • Mélange de graines : 1 c. à soupe • Aneth, Basilic frais, Ciboulette, Persil, Thym, Origan ,Herbes de Provence • Piment d'Espelette, Paprika • Sel • Poivre