

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

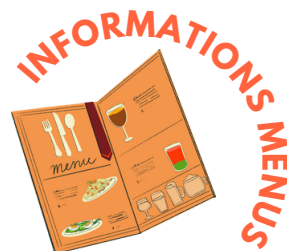


Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.

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

Salade de tomate et concombre
Omelette aux fines herbes
Pâte au beurre
Emmental râpée
Pastèque

SOIR

Salade aux tenders de poulet crispy
Pain aux céréales
Fromage blanc
Pêche

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
- 150 g de tomate
- ½ concombre
- 4 oeufs
- Ciboulette, persil
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 100 à 120 g cru de pâte
- 15 g de beurre doux
- 60 g d'emmental râpée
- 300 g de pastèque

- Pour 2 personnes :
- 2 filets de poulet
- 50g de corn flakes ou chapelure
- 1 c. à soupe de farine
- 1 oeuf
- 300g de salade au choix
- 1 carotte
- 150 g champignon de Paris
- Sel, poivre
- Vinaigrette : huile d'olive, moutarde, vinaigre de cidre...
- 4 tr de pain aux céréales (120g)
- 2 Fromage blanc
- 2 pêches

RECETTE

💰 Coût estimé : 1.90 € par personne - 15 min

Préparer une salade de tomates et concombre assaisonnée selon vos goûts.

Réaliser une omelette aux fines herbes.

Cuire les pâtes dans l'eau puis les mélanger avec une noix de beurre

Parsemer d'emmental râpé.

🍴 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

💰 Coût estimé : 3.20€ par personne - 30min

Préchauffer le four à 210°C.

Couper les filets en lamelles, râper les carottes et couper les champignons en 4.

Préparer 3 assiettes creuses : une avec la farine, une avec l'œuf battu et une avec les corn flakes légèrement émiettés, salés et poivrés.

Fariner légèrement le poulet et le tremper dans l'œuf puis dans les corn flakes. Si besoin, répéter l'opération œuf puis corn flakes pour bien enrober la viande.

Déposer les morceaux de poulet dans un plat allant au four légèrement huilé à base d'un spray cuisson ou d'un pinceau, puis enfourner pour 10 à 15 mn environ selon la taille des morceaux.

Préparer la vinaigrette, puis dresser les assiettes avec la salade, les carottes râpées, et les champignons.. Assaisonner avec la vinaigrette.

Lorsque le poulet est cuit, déposer vos tenders sur la salade



CPTS

DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu mardi

MIDI

Salade de pomme de terre au
fenouil
Jambon cuit
Yaourt au citron
Abricot

SOIR

Salade de tomates - pastèque - fêta
Boulette de poissons
Riz semi-complet

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

Pour 2 personnes :

- 300 g de pomme de terre Charlotte
- 1 fenouil
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de câpre
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 4 tr de jambon cuit (160g)
- 2 Yaourts au citron
- 4 Abricots

Pour 2 personnes :

- 300 g de tomates
- 200 g filet de poisson blanc (frais ou surgelé)
- 80 g de flocon d'avoine (ou chapelure)
- 1 oeuf
- 2 c. à soupe de jus de citron
- Oignon, ail semoule
- Sel, poivre
- Persil plat
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 à 120 g cru de riz semi-complet
- 60 g de fêta
- 300 g de pastèque

RECETTE

 Coût estimé : 2.80 € par personne - 15 min

1. Recette : Salade de pomme de terre au fenouil
2. Couper les pommes de terre en morceaux avec la peau et les faire cuire à l'eau puis les égoutter. Les couvrir pour les maintenir au chaud.
3. Retirer les feuilles du fenouil, et les couper grossièrement. Couper le bulbe en fine lamelle.
4. Faire chauffer 1 c. à café d'huile d'olive dans une poêle et faire sauter les lamelles de fenouil, en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
5. Mélanger les lamelles et les feuilles de fenouil, les pommes de terre et les câpres rincées dans un grand saladier.
6. Pour la sauce, mélanger le jus de citron, la moutarde et le reste de l'huile.

 Coût estimé : 3.00 € par personne - 20 min

1. Recette : Boulette de poissons
2. Faire cuire les filets de poissons. Si c'est du poisson surgelé, enlever l'excédent d'eau.
3. Les émietter grossièrement, puis mixer avec tous les ingrédients sauf l'huile.
4. Former des boulettes et les faire revenir dans une poêle huilée, puis baisser le feu et laisser cuire à couvert encore quelques minutes.

 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

Filet de dinde grillé
Semoule
Courgette poêlée
Camembert
Pastèque

SOIR

Salade de crevettes à l'asiatique
Fromage blanc
Pêche

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
- 2 filet de dinde
- 100 à 120 g cru de semoule
- 300 g de courgette
- 60 g de camembert
- 300 g de pastèque
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

- Pour 2 personnes :
- 150 g de vermicelle de riz
- 12 crevettes décortiqués
- 1 branche de céleri
- 100 g de tomate cerise
- ½ c. à café de gingembre râpé
- 1.5 c. à soupe d'huile de sésame
- 12 feuilles de basilic thaï
- ½ citron vert
- 1 c. à soupe de coriandre
- Sel
- 2 fromage blanc
- 2 pêches

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.50€ par personne 10 - 15 min

💰 Coût estimé : 3.20 € par personne - 20 min

1. Faire griller les filets de dinde à la poêle avec les herbes ou épices de votre choix.

1. Préparer la semoule puis l'égrainer avec un filet d'huile d'olive.

1. Faire revenir les courgettes en rondelles à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

1. Recette : Salade de crevettes à l'asiatique
2. Faire cuire les vermicelles de riz selon les indications du paquet à l'eau bouillante salée. Egoutter, passer sous un filet d'eau froide pour les refroidir et égoutter de nouveau.
3. Chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle et y faire dorer les crevettes en les retournant plusieurs fois.
4. Dans un saladier, mélanger les vermicelles, la branche de céleri finement émincée, les tomates cerises coupée en 2, les feuilles de basilic thaï, le gingembre et l'huile de sésame restante. Ajouter les crevettes, la coriandre ciselée et arroser de jus de citron vert.

🍳 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

Salade de concombre
Penne sauce aux légumes du soleil
Steak haché
Compote sans sucres ajoutés

SOIR

Salade de pois chiche, tomate, fêta,
concombre, thon
Prune

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 concombre
- 1 aubergine
- 2 tomates
- 1 oignon
- 80 g de fromage frais de type St Moret léger
- 100 à 120 g de pâte cru
- 2 oeufs
- 20 g de feta
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Ail semoule, sel, poivre, persil
- 2 Steak haché 5% MG
- 2 Compote sans sucres ajoutés
- 250 g de pois chiche en bocal
- 4 tomates
- 1/2 concombre
- 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
- 4 à 6 prunes

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.80 € par personne - 25 min

1. Découper l'aubergine et les tomates en dés. Émincer l'oignon, puis faire revenir le tout dans une poêle huilée. Saler, poivrer et mettre un peu d'ail.. Ajouter un fond d'eau et laisser cuire à couvert et à feu doux/moyen 10 mn.
2. Cuire les œufs 6mn30 à 7mn dans l'eau bouillante et les pâtes. Quand les légumes sont cuits, mixer avec le fromage frais.
3. Dans une assiette creuse, servir les pâtes, ajouter la sauce aux légumes et l'œuf et saupoudrer de persil et de feta.

💰 Coût estimé : 2.70 € par personne - 10 min

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

🍳 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

Salade veggio au quinoa
Skr
Abricot

SOIR

Salade verte
Poivrons farcis à la mexicaine
Brugnon

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
- 150 g de quinoa
- 200 g de tofu ferme
- ½ botte de radis rose
- 2 tomates
- 2 c. à soupe de persil ciselé
- ½ citron
- 1 c. à café d'huile de noix
- Sel
- 250 g de skyr nature
- 4 à 6 Abricots

- Pour 2 personnes :
- ½ laitue romaine
- 2 gros poivrons
- 1 oignon nouveau
- 250 g de boeuf 5% MG
- 140 g de maïs
- 130 g d'haricot rouge
- 50 ml de coulis de tomate
- 60 g de feta
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Épice mexicaine
- 2 brugnon

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.70€ par personne - 25 min

1. Recette : Salade veggio au quinoa
2. Plonger le quinoa dans une fois et demi son volume d'eau, légèrement salée. Porter à ébullition, baisser le feu et faire cuire 10 mn. Oter du feu et laisser gonfler 5 mn. Laisser refroidir.
3. Couper les tomates et les blocs de tofu en dés. Rincer les radis, les détailler en rondelles après avoir ôté la queue et les radicules. Presser le citron, fouetter son jus avec l'huile de noix.
4. Mélanger les tomates, le tofu, les rondelles de radis et la vinaigrette dans un saladier. ajouter le quinoa refroidi et le persil ciselé.

💰 Coût estimé : 3.90 € par personne - 1 heure

1. Préchauffer le four à 180°C. Emincer l'oignon nouveau et sa tige (réserver la tige pour le dressage).
2. Faire revenir dans une cocotte huilée l'oignon et le bœuf haché. Baisser le feu, ajouter le coulis de tomate, le maïs, les haricots rouges et les épices. Mélanger bien, puis laisser mijoter quelques minutes à feu doux.
3. Pendant ce temps, couper les poivrons en 2, les épépiner puis les placer dans un plat allant au four. Garnir les demi-poivron avec du mélange à la viande, puis saupoudrer de feta émiettée et de la tige d'oignon émincée.
4. Enfourner pour 45 mn environ.

🍳 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

Filet de colin au citron
Pomme de terre vapeur
Haricot vert persillé
Cancoillotte
Brugnon

SOIR

Carotte râpée
Veau à la crème de basilic et au citron
Riz semi-complet
Fromage blanc
Compote sans sucres ajoutés

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 filets de colin
- ½ citron jaune
- 300 g de pomme de terre
- 300 g d'haricot vert
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Ail, persil, sel, poivre
- 60 g de cancoillotte
- 2 Brugnon

- 300 g de carotte
- 2 escalopes de veau
- 150 ml de crème liquide 18% MG
- ½ citron
- Quelques feuilles de basilic frais ciselée
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 100 à 120 g de riz semi-complet
- 2 fromage blanc
- 2 Compote sans sucres ajoutés

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.00€ par personne 15-20 min -

1. Faire cuire le filet de colin et l'arroser de jus de citron. Cuire les pommes de terre à la vapeur puis les napper de cancoillotte.
2. Cuire les haricots verts puis les faire revenir quelques minutes avec un peu d'ail, du persil et un filet d'huile d'olive.

💰 Coût estimé : 3.60 € par personne 15 min-

1. Râper finement 1 cuillère à café de zeste de citron, le presser et conserver 1 cuillère à soupe de jus.
2. Faire chauffer une grande poêle huilée à feu vif et y faire cuire les escalopes. Quand elle sont dorées de chaque côté, les réserver au chaud.
3. Porter la crème à ébullition dans la casserole en remuant. Laisser frémir 5 mn environ, sans couvrir, pour qu'elle épaississe un peu. Ajouter le zeste et le jus de citron puis porter à ébullition. Arrêter le feu, assaisonner et incorporer le basilic.
4. Napper les escalopes de crème avant de servir

🍌 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 Gâteau maison - Crêpes ou gaufres

Menu dimanche

MIDI

Salade de mâche
Bruschetta au poulet, poivron
et mozzarella
Prune

SOIR

Tartelette tomate-roquette
Jambon cuit
Yaourt au citron
Melon charentais

INGRÉDIENTS

- 300 g de mâche
- 2 bruschettas de 100g
- 1 filet de poulet
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 4 à 6 c. à soupe de coulis de tomate
- 80g mozzarella râpée
- Sel, poivre
- Origan séché, basilic
- 4 à 6 prunes

- ½ pâte feuilleté
- 70 g de tomate cerise
- 2 poignée de roquette
- Vinaigrette : huile d'olive, vinaigre balsamique
- 4 tr de jambon cuit
- 2 Yaourts au citron
- ½ melon charentais

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.50€ par personne 15 min

Préchauffer le four à 200°C.

Émincer finement le poulet, l'assaisonner et le faire griller à la poêle sans MG (ou très peu).

Couper le poivron en fine lamelle. Déposer le coulis de tomate sur les bruschettas, saler, poivrer et saupoudrer d'origan séché.

Ajouter les morceaux de poulet et de poivron.

Saupoudrer de mozzarella râpée, disposer quelques feuilles de basilic, puis enfourner pour 8 à 10 mn.

💰 Coût estimé : 2.80 € par personne 20 min

Préchauffer le four à 180°C. Recouvrir la plaque de papier sulfurisé.

Dérouler la demi pâte feuilletée et couper 2 carrés. Replier les bords pour former une bordure de 5 mm et piquer les fond de tarte avec une fourchette.

enfourner pour 15 mn environ, pour qu'ils soient croustillants.

Mélanger les tomates coupées en deux avec la roquette et la vinaigrette.

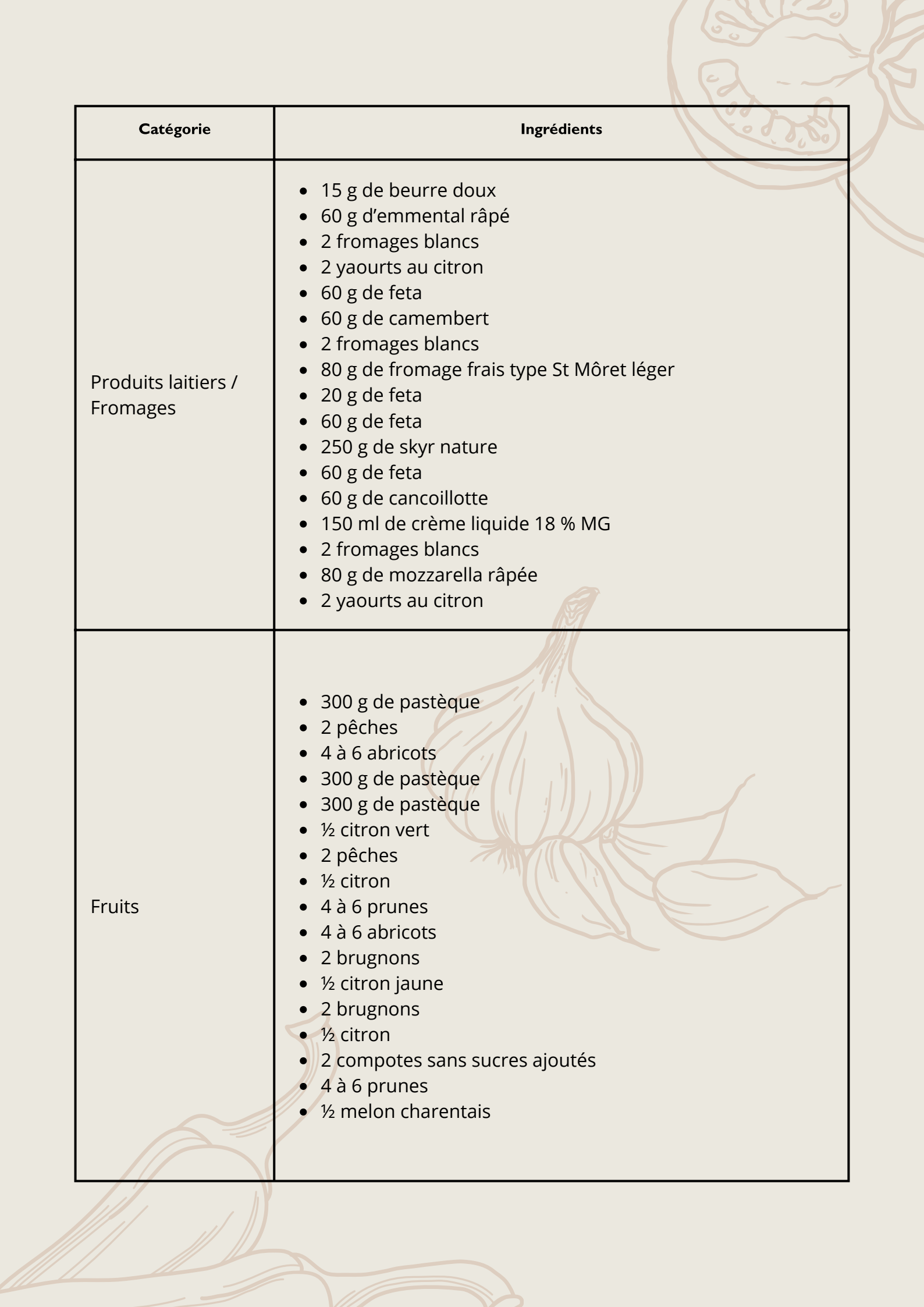
Garnir les tartelettes chaudes de cette préparation.

🍷 Petit Déjeuner— extra- viennoiserie, jus d'oranges pressées

🍎 Goûter selon le goûter de samedi crêpes, gauffres, biscuits sablés

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• 100 à 120 g de pâtes crues • 50 g de corn flakes ou chapelure • 1 c. à soupe de farine • 4 tranches de pain aux céréales (120 g) • 80 g de flocons d'avoine ou chapelure • 100 à 120 g de riz semi-complet • 100 à 120 g de semoule crue • 150 g de vermicelles de riz • 100 à 120 g de pâtes crues • 250 g de pois chiches en bocal • 150 g de quinoa • 300 g de pommes de terre Charlotte • 140 g de maïs • 130 g de haricots rouges • 300 g de pommes de terre • 100 à 120 g de riz semi-complet • 2 bruschettas de 100 g • ½ pâte feuilletée
Protéines	• 4 œufs • 2 filets de poulet • 1 œuf • 4 tranches de jambon cuit (160 g) • 200 g de filet de poisson blanc • 1 œuf • 2 filets de dinde • 12 crevettes décortiquées • 2 œufs • 2 steaks hachés 5 % MG • 180 g de thon au naturel • 200 g de tofu ferme • 250 g de bœuf 5 % MG • 2 filets de colin • 2 escalopes de veau • 1 filet de poulet • 4 tranches de jambon cuit



Catégorie	Ingrédients
Produits laitiers / Fromages	• 15 g de beurre doux • 60 g d'emmental râpé • 2 fromages blancs • 2 yaourts au citron • 60 g de feta • 60 g de camembert • 2 fromages blancs • 80 g de fromage frais type St Môret léger • 20 g de feta • 60 g de feta • 250 g de skyr nature • 60 g de feta • 60 g de cancoillotte • 150 ml de crème liquide 18 % MG • 2 fromages blancs • 80 g de mozzarella râpée • 2 yaourts au citron
Fruits	• 300 g de pastèque • 2 pêches • 4 à 6 abricots • 300 g de pastèque • 300 g de pastèque • ½ citron vert • 2 pêches • ½ citron • 4 à 6 prunes • 4 à 6 abricots • 2 brugnons • ½ citron jaune • 2 brugnons • ½ citron • 2 compotes sans sucres ajoutés • 4 à 6 prunes • ½ melon charentais

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Légumes	• 1 kg de tomates • Ciboulette • Persil • 300 g de salade au choix • 1 carotte • 150 g de champignons de Paris • 1 fenouil • 1 c. à café de câpres • 300 g de tomates • 3 Oignons • Ail semoule • Persil plat • 300 g de courgettes • 1 branche de céleri • 170 g de tomates cerises • Gingembre râpé • Basilic thaï + basilic frais • Coriandre • 3 concombres • 1 aubergine • Ail semoule • Persil + échalotte • Ciboulette • ½ botte de radis roses • ½ laitue romaine • 4 gros poivrons • 50 ml de coulis de tomate • 300 g de haricots verts • 300 g de carotte • 300 g de mâche • 4 à 6 c. à soupe de coulis de tomate • 2 poignées de roquette • Origan séché

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Autre :	• Huile d'olive • Huile de sésame • Huile de noix • Vinaigre de cidre • Vinaigre balsamique • Moutarde • Moutarde à l'ancienne • Moutarde forte • Jus de citron • Sel • Poivre • Épices mexicaines • Ail semoule • Gingembre râpé • Câpres • Vinaigrette

