

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

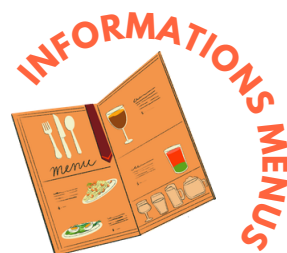


Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.

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 

A top-down view of a variety of fresh foods arranged around a central chalkboard that reads "Balanced Diet". The foods include salmon, broccoli, shrimp, eggs, nuts, seeds, fruits like avocado and tomatoes, and bread.



Menu lundi

MIDI

Salade fenouil et citron
Poulet rôti
pomme de terre au four
fraise

SOIR

crème légumes
Filet de cabillaud pané
coquillettes à l'huile d'olive
yaourt nature

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1/2 bulbe de fenouil
- 1 citron vert
- 2 brins de menthe
- 2 brins d'aneth
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s d'olives noires
- 1 c.à.s de pistaches nature décortiquées
- 1 c.à.s de câpres au sel
- Sel
- 1/4 de poulet rôti

- 3 carottes
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 1 grosse pomme de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 350 ml d'eau
- 50 ml crème fraîche
- sel, poivre
- filet de cabillaud pané

RECETTE

💰 Coût estimé : 1.80 € par personne - 20 min

Rincer les câpres au sel.

Pelez le citron à vif et tranchez-le en rondelles.

Hachez la menthe et l'aneth.

Tranchez finement le fenouil à la mandoline.
Concassez les pistaches au couteau.

Mélangez dans un saladier le citron, le fenouil, les herbes, les pistaches, les capres et les olives.

Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez bien.

Servir froid

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne - 15 min

Laver et éplucher les légumes et les couper en morceaux.

Dans une casserole Faire revenir l'ail et l'oignon. Ajouter les légumes et la pomme de terre mélanger.

Verser l'eau. Laisser cuire a feu moyen 20-30 minutes.

Mixer finement.

Ajouter la crème et ajouter le sel et le poivre si souhaité.

Servir bien chaud

🍌 Petit Déjeuner— Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner - 1 poignée d'amandes - 1 fruit de saison

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

Menu mardi

MIDI

Salade de pois chiches
Saucisse
Clémentine

SOIR

Salade composée au quinoa
Quiche lorraine
Compote de fruits

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 bocal de pois chiches
- ½ concombre
- 1 tomate ou tomates cerises
- ½ oignon rouge
- 10 ml d'huile d'olive
- 2 brins de persil frisé
- Sel
- Poivre gris moulu
- 2 saucisses de Toulouse

- 45 g de quinoa cru
- 150 g de légumes de saison :
concombre, tomate, poivron, radis
- Herbes aromatiques : ciboulette,
basilic, coriandre, persil, origan
- Jus de citron ou vinaigre balsamique
- 10 g d'oignon rouge
- 5 ml d'huile d'olive
- Feta
- Sel, poivre
- Quiche lorraine

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne - 20 min

Égoutter et rincer les pois chiches.

Couper le concombre et la tomate en petits dés, émincer l'oignon et hacher les herbes.

Mélanger le tout dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, le citron et les épices.

Laisser reposer 5 à 10 minutes.

💰 Coût estimé : 2.20 € par personne - 20 min

1. Faire cuire le quinoa dans de l'eau salée, selon le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter, refroidir et réserver au frais.

1. Laver et éplucher si nécessaire les légumes. Les couper en rondelles ou en petits dés, ainsi que le fromage

1. Mélanger tous les ingrédients. Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre. Réserver au froid jusqu'au service



🍷 Petit Déjeuner – Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner – 1 poignée d'amandes – 1 fruit de saison

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

Menu mercredi

MIDI

Haricots verts sautés à l'ail
Escalope viennoise
Quinoa
Banane

SOIR

Flan de potiron
Omelette au thon
Coquillettes à l'huile d'olive
Flan pâtissier

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 300 g de haricots verts
- 2 gousses d'ail
- 2 escalopes fines de veau
- 1 œuf
- 20 g de chapelure
- 20 ml d'huile de tournesol
- 20 g de farine de blé
- Sel, poivre

- 300 g de potiron
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs frais
- 60 g de crème fraîche à 30 % MG
- 50 g de gruyère râpé
- 20 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 œufs pour l'omelette
- 1 petite boîte de thon au naturel

RECETTE

💰 Coût estimé : 4.00 € par personne - 20 min

💰 Coût estimé : 3.50 € par personne - 20 min

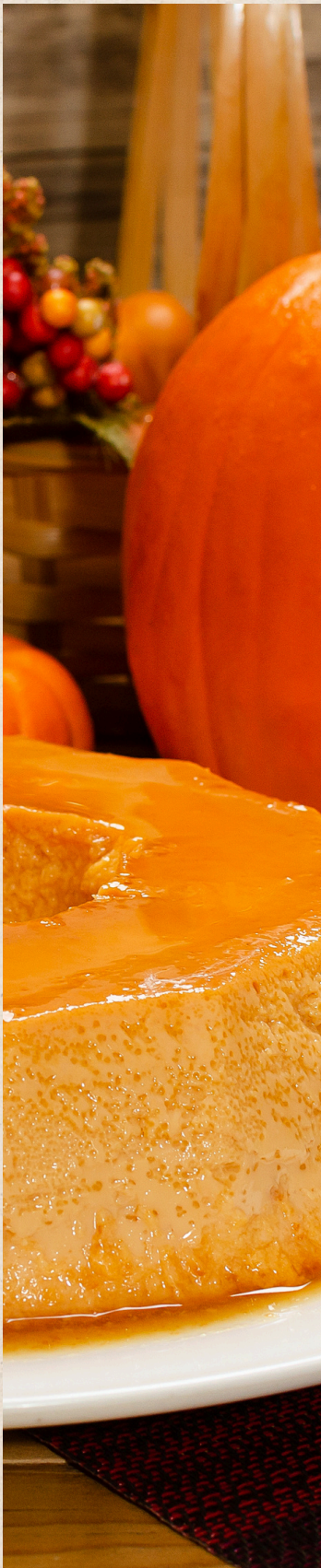
1. Préparer 3 récipients : dans le premier, mettre la farine ; dans le second, l'œuf battu en omelette ; dans le troisième, la chapelure.
2. Assaisonner la viande puis la passer successivement dans la farine, l'œuf et la chapelure.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle et poser délicatement l'escalope panée. Laisser cuire environ 5 minutes de chaque côté à feu doux. L'escalope doit être bien dorée des deux côtés.

Préchauffer le four à 180 °C.

Couper le potiron en dés. Hacher finement l'ail. Mettre l'huile d'olive à chauffer et laisser fondre le potiron dans l'huile avec l'ail.

Mixer le potiron cuit avec les œufs et la crème. Ajouter le gruyère râpé. Assaisonner. Verser dans un ramequin chemisé. Cuire au four au bain-marie pendant environ 45 minutes. Le flan doit sortir sec.

Astuce : ce flan est réalisable avec de nombreux autres légumes.



🍷 Petit Déjeuner – Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner – 1 poignée d'amandes – 1 fruit de saison

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

Menu jeudi

MIDI

Salade composée
Bœuf braisé aux carottes
Riz pilaf
Salade de fruits

SOIR

Crème Dubarry
Filet de colin à la vapeur
Coquillettes à l'huile d'olive
Yaourt nature

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200 g de macreuse de bœuf
- 160 g de carottes
- 60 g d'oignons jeunes
- 20 ml d'huile d'olive
- 140 ml de vin blanc sec
- Sel, poivre
- Salade composée
- 80 g de riz cru
- Salade de fruits

- 200 g de chou-fleur
- 40 g d'échalotes
- 20 g de crème épaisse
- 20 ml d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 300 g de colin
- 100 g de coquillettes crues
- 2 yaourts nature

RECETTE

💰 Coût estimé : 5.00 € par personne - 60 min

1. Mettre l'huile à chauffer et faire revenir la viande. Ajouter les carottes et les oignons émincés. Laisser cuire quelques minutes.
2. Assaisonner. Mouiller avec le vin blanc et laisser évaporer. Compléter avec de l'eau jusqu'à ce que le liquide affleure la viande.
3. Couvrir et cuire 1 h 15 à feu doux.
4. Servir chaud.
5. Astuce : la quantité de carottes préconisée correspond à une garniture aromatique. Si les carottes représentent l'accompagnement, prévoir environ 250 g par personne.

💰 Coût estimé : 3.50 € par personne - 25 min

Diviser le chou-fleur en bouquets. Émincer les échalotes.

Mettre l'huile d'olive à chauffer et faire revenir les échalotes sans les colorer. Ajouter le chou-fleur et couvrir d'eau.

Assaisonner avec le sel et le poivre.

Mixer le chou-fleur en ajustant la texture. Ajouter la crème fraîche. Remettre à chauffer à feu doux quelques minutes. Servir chaud.



🍷 Petit Déjeuner— Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner - 1 poignée d'amandes - 1 fruit de saison

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

Menu vendredi

MIDI

Gaspacho betteraves-pommes
Escalope de dinde
Salade
Mousse au chocolat

SOIR

Endives au jambon
Œufs brouillés
Fraises

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 160 g de betteraves rouges cuites
- 40 g d'échalotes
- 40 g de pommes type Golden
- Ciboulette
- 20 ml de bouillon liquide
- 40 g de crème liquide à 30 % MG
- Sel, poivre moulu
- 250 g d'escalope de dinde

- 400 g d'endives
- 4 tranches de jambon blanc cuit
- 10 g de beurre doux
- 10 g de farine de blé
- 125 ml de lait demi-écrémé
- 15 g de gruyère râpé
- Sel, poivre
- Muscade moulue

RECETTE

💰 Coût estimé : 4.50€ par personne - 20 min

Éplucher la betterave, la pomme et l'échalote.

Couper la betterave et l'échalote. Découper la pomme en bâtonnets type julienne.

Mixer la betterave avec l'échalote et la crème. Rectifier la texture avec un peu de bouillon si nécessaire. Assaisonner.

Dresser le gaspacho dans un bol et ajouter la julienne de pomme.
Servir froid.

💰 Coût estimé : 4.50 € par personne - 30 min

Cuire les endives entières à la vapeur pendant 20 minutes.

Préchauffer le four à 240 °C.

Réaliser la sauce béchamel.

Rouler chaque endive dans une tranche de jambon. Napper de béchamel, recouvrir de gruyère et mettre au four pendant 10 à 15 minutes pour gratiner.

Servir avec les œufs brouillés et les fraises.



🍷 Petit Déjeuner— Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner - 1 poignée d'amandes - 1 fruit de saison

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

Menu samedi

MIDI

Courgettes farcies
Riz pilaf
Salade de fruits

SOIR

Velouté de poireaux
Filet de cabillaud sauce blanche
Petit pot de crème vanille

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 250 g de veau haché
- 2 courgettes rondes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de persil plat
- 100 g de caciocavallo ou mozzarella
- 100 g de purée de tomate
- 6 ml d'huile d'olive
- 1 biscotte
- Sel, poivre

- 240 g de filet de cabillaud
- 20 g de court-bouillon déshydraté
- 20 g de farine
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

RECETTE

💰 Coût estimé : 5.25€ par personne 15-20 min -

1. Peler et ciseler l'oignon. Le faire suer 5 minutes avec de l'huile d'olive.
2. Malaxer la viande avec le persil effeuillé et haché ainsi que la biscotte réduite en chapelure. Assaisonner.
3. Faire revenir l'ail pendant 30 secondes avec un peu d'huile d'olive. Verser la purée de tomate et faire réduire pendant 10 minutes.
4. Incorporer 5 cuillères de purée de tomate dans la farce.
5. Couper les courgettes et les évider avec une cuillère. Farcir les courgettes et replacer les chapeaux.
6. Disposer les courgettes dans un plat à four avec le reste de sauce tomate au fond. Arroser d'huile d'olive.
7. Préchauffer le four à 180 °C. Enfourner les courgettes pendant 30 minutes.
8. Parsemer de mozzarella et finaliser la cuisson pendant 20 minutes.

💰 Coût estimé : 4 € par personne 15 min

Préparer le court-bouillon en ajoutant le court-bouillon déshydraté dans de l'eau. Mettre à chauffer.

Ajouter le poisson et faire cuire pendant 5 à 6 minutes.

Réaliser une sauce blanche. Prélever 125 ml de bouillon. Réaliser un roux blanc puis mouiller avec le bouillon.

Remettre à cuire et faire épaissir à feu doux en remuant constamment.

Retirer le poisson tout en le conservant entier. Napper de sauce blanche.



🍷 Petit Déjeuner – Tartines de pain de votre choix et fromage à tartiner - 1 poignée d'amandes - 1 fruit de saison

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



CPTS

DRACÉNIÉ PROVENCE VERDON

Menu dimanche

MIDI

Salade verte
Cordon bleu au jambon et
emmental
Fruits de saison

SOIR

Crudités
Crevettes au curry et lait de coco
Coquillettes
Compote de pommes

INGRÉDIENTS

- 2 fines escalopes de poulet
 - 2 tranches de jambon blanc fumé
 - 50 g d'emmental en tranches fines
 - 2 cuillères à soupe de chapelure
 - 2 cuillères à soupe de farine
 - Huile d'olive
 - 1 œuf
 - Sel, poivre
- 200 g de crevettes
 - 1 gousse d'ail
 - 60 g d'oignons
 - 20 ml d'huile d'olive

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.00€ par personne 25 min

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne 20 min

Déposer les escalopes entre 2 feuilles de papier cuisson et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Saler et poivrer. Répartir les tranches de jambon et de fromage sur les escalopes. Replier les escalopes en deux en pressant légèrement.

Fixer le tout avec un pic en bois. Passer les escalopes dans la farine, secouer pour retirer l'excédent, tremper dans l'œuf puis dans la chapelure.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et dorer les cordons bleus pendant 4 à 5 minutes. Servir chaud, accompagné de la salade.

Préparer les crevettes avec l'ail et les oignons.

Faire revenir dans l'huile d'olive, puis ajouter le curry et le lait de coco. Laisser mijoter quelques minutes.

Servir chaud avec les coquillettes et accompagner de crudités et d'une compote de pommes.



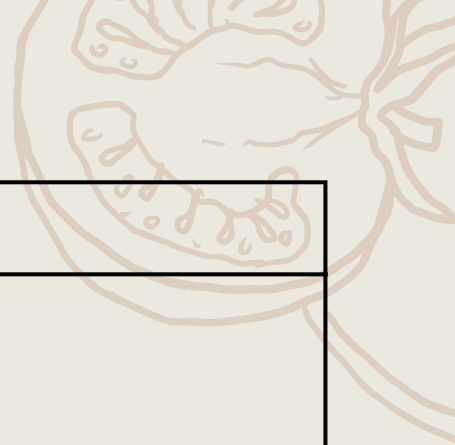
Petit Déjeuner– Pancakes au chocolat - 1 fruit de saison



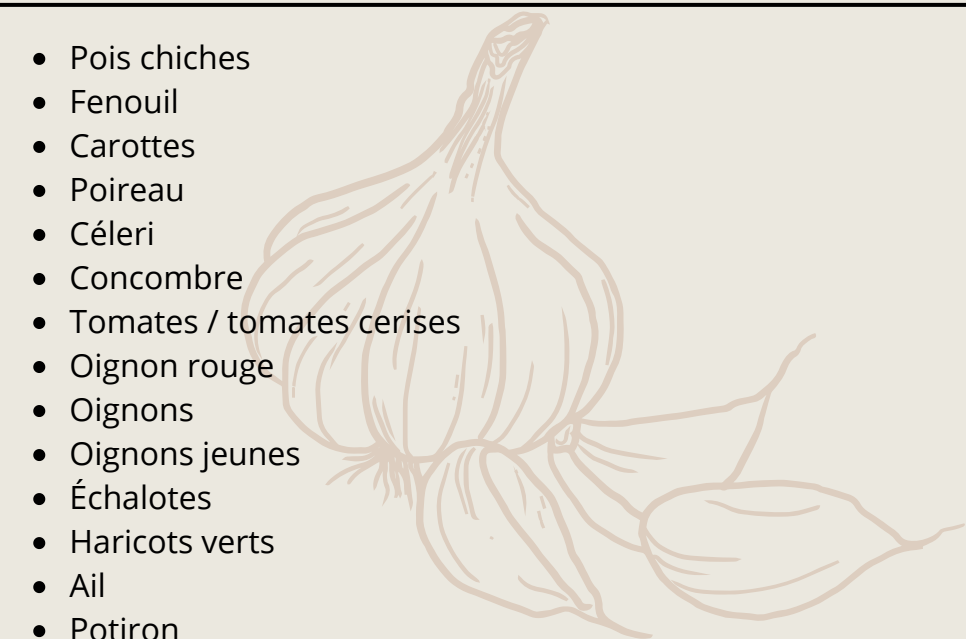
Goûter selon le goûter de samedi crêpes, gauffres, biscuits sablés

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Quinoa • Riz • Coquillettes • Pommes de terre • Chapelure • Farine de blé • Biscotte • Pain
Protéines	• Saucisses de Toulouse • Veau haché • Escalopes de veau • Bœuf / macreuse de bœuf • Escalopes de dinde • Escalopes de poulet • Poulet rôti • Jambon blanc cuit • Jambon blanc fumé • Thon au naturel • Colin • Cabillaud • Filet de cabillaud pané • Crevettes • Œufs



Catégorie	Ingrédients
Produits laitiers / Fromages	• Crème fraîche • Crème liquide • Crème épaisse • Beurre doux • Gruyère râpé • Emmental • Feta • Caciocavallo • Mozzarella • Yaourts nature • Flan pâtissier • Petit pot de crème vanille
Catégorie	Ingrédients
Légumes	• Pois chiches • Fenouil • Carottes • Poireau • Céleri • Concombre • Tomates / tomates cerises • Oignon rouge • Oignons • Oignons jeunes • Échalotes • Haricots verts • Ail • Potiron • Chou-fleur • Betteraves rouges • Courgettes rondes • Endives • Poivrons • Radis • Salade verte • Crudités • Légumes de saison



Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits :	• Citrons • Citron vert • Clémentines • Bananes • Pommes • Pommes Golden • Poires • Fraises • Fruits de saison • Salade de fruits • Compote de fruits • Compote de pommes
Catégorie	Ingrédients
Autres :	• Olives noires • Pistaches nature décortiquées • Câpres au sel • Huile d'olive • Huile de tournesol • Vin blanc sec • Jus de citron • Vinaigre balsamique • Lait de coco • Bouillon liquide • Court-bouillon déshydraté • Eau • Curry • Menthe • Aneth • Persil frisé • Persil plat • Ciboulette • Basilic • Coriandre • Origan • Muscade moulue • Sel • Poivre • Poivre gris moulu • Épices • Mousse au chocolat