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




La consulation 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

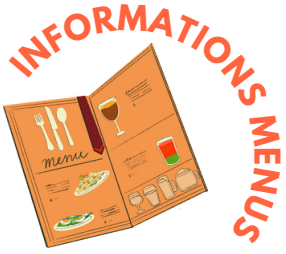






Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.
MSP Centre Dracénie :
MSP Aups :

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




CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

www.cptsdracenie.fr

CENTRE PRÉVENTION

# Coordonnées des diététiciens inscrits dans le projet

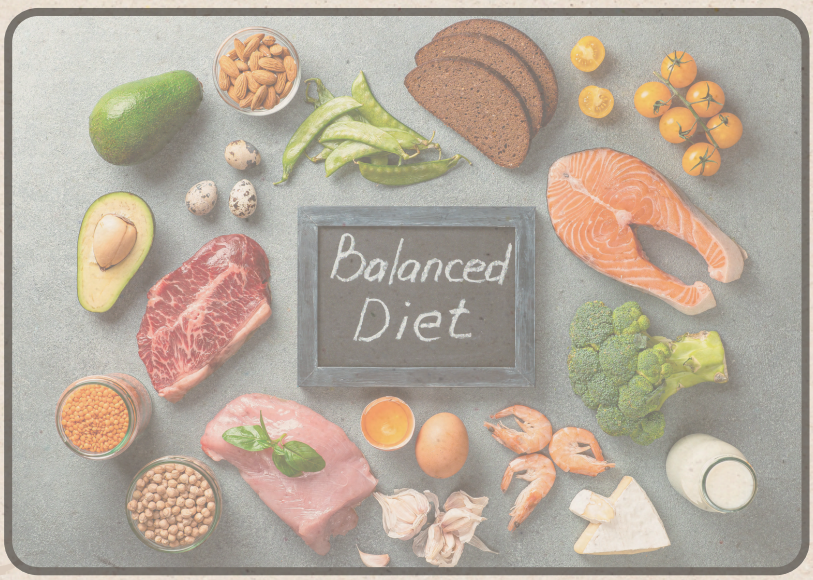
| VILLE | NOM | CONTACT ET PRISE DE RDV |
|---|---|---|
| **Aups** | ESPITALIER Isabelle | 06.70.08.26.37 |
| **Draguignan** | CASTAGNA Manon | 06.12.82.68.04 |
| | GUILLAUME Benjamin | 07.78.69.71.01 |
| | VALVERDE Maria | 06.71.62.72.85 |
| | VANDERBEEKEN Alexandra | 06.31.31.29.86 |
| **La Motte** | 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 |

WWW.DOCTOLIB.FR

WWW.MADIETENLIGNE.FR

CPTS DRACÉNIE PROVENCE VERDON

# 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.

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

# Menu lundi



## MIDI

Salade d'endive au gruyére, croûtons, pomme et noix
Œufs durs

## SOIR

Curry de bœuf aux pommes de terre et aux légumes

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 Endives
- 8 oeufs
- 80g de gruyére
- Croûtons
- Noix
- Pomme

- 500g de viande hachée à 5%
- 4 carottes
- 1 oignon
- 400f=g de petits pois surgelés
- 500g de pomme de terre
- 1 càs de maizena
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 càs de curry
- 1 càc de curcuma
- 1/2 càc de cumin
- Sel et poivre

## RECETTE

💰 Coût estimé : 1.70 € par personne - 15 min

Couper une endive et une portion de gruyère en petits morceaux.

Les verser dans un saladier puis y ajouter des croutons et des noix. Faire cuire les oeufs durs et les écaler

Ajouter dans la salade une pomme découpée en morceau et la sauce vinaigrette de votre choix

💰 Coût estimé : 2.55 € par personne - 30 min

Émincer l'oignon et hacher les gousses d'ail Couper les pommes de terre et les carottes en petits dés, faire cuire les petits pois en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.

Dans une cocotte, mettre les 2 cuillères à soupe d'huile, l'oignon et l'ail, remuer le temps que l'oignon devienne translucide, puis ajouter des dés de pommes de terre et de carottes, mélanger et laisser cuire 10 minutes, saler légèrement et poivrer.

Au bout des 10 minutes, ajouter la viande hachée, mélanger et faire dorer la viande, ajouter toutes les épices et mélanger, verser dans la cocotte les petits pois cuits et égouttés, ajouter 500 millilitres d'eau.

Dans un petit bol mettre la maïzena, ajouter un peu d'eau en mélangeant avec une cuillère pour préparer le liant, puis ajouter dans la cocotte bien mélanger, couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes le temps que les légumes soient cuits

🥖 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 mardi



## MIDI

Escalope de dinde grillée
Pates en sauce tomate
Salade verte en vinaigrette

## SOIR

Gratin de saumon et
choux-fleur
Pain

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 escalopes de dinde
- Pâte
- Sauce tomate
- Salade verte
- Vinaigrette
- Sel et poivre

- 800g de chou fleur frais ou surgelé
- 480g de pavés de saumon
- 25cl de crème fraîche liquide 15%
- 80g de gruyère râpé
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- Pain

## RECETTE

Faire cuire les pâtes et les escalopes de dinde,ainsi que la sauce tomate.

Préparer la salade verte en ajoutant la sauce vinagrette de votre choix

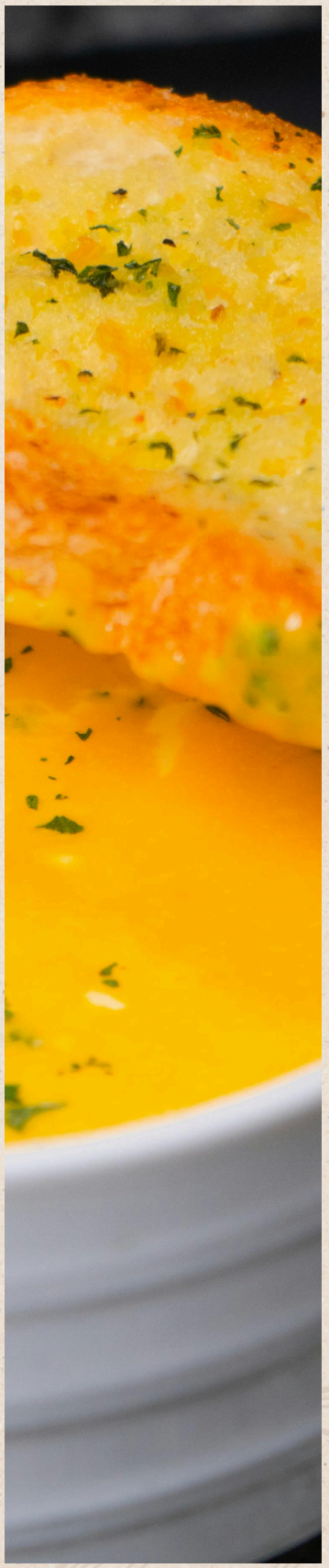
Séparer les fleurs de chou-fleur si les frais, les plonger (fraîches ou surgelées), dans de l'eau bouillante et faire cuire 20 minutes, (contrôler la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau, il doit traverser sans résistance).
Pendant ce temps, déposer les morceaux de saumon dans une assiette et les faire cuire 5 minutes à la puissance maximale au micro-ondes ou à la vapeur. Puis les laisser refroidir. Egoutter le chou-fleur et le déposer dans un plat à gratin et émietter par-dessus le saumon.
Verser dans le plat à gratin la crème fraîche, salée, poivrée et parsemer d'un peu de noix de muscade râpée. Répartir le gruyère sur le dessus, enfourner le plat 20 minutes dans un four à 180 degrés.

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

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

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

# Menu mercredi



## MIDI

Thon grillé
Quinoa et haricots verts

## SOIR

Soupe à la carotte, au curry et à la crème de coco
Œufs mollets
Pain

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Thon
- Quinoa
- Haricot vert
- Huile de sésame
- Sauce soja
- Une gousse d'ail

- 600g de carottes
- 1/2 oignon
- 4 càs de crème de coco
- 2càc de curry
- 2 càc de bouillon de l"gumes déshydraté
- 1L d'eau
- 8 œufs
- Pain

## RECETTE

Faire cuire le quinoa
Faire cuire le thon avec de l'huile de sesame dans une poêle.
Quand il est cuit verser dans la poêle un peu de sauce soja et de l'ail émincé, et laisser cuire 1 min à feu doux.
Puis ajouter dans la poêle le quinoa cuit et les haricots vert (s'ils ont en conserve, les égoutter et les rincer avant; s'ils sont surgelés, les faire cuire avant à la vapeur ou au micro-onde) et laisser cuire pendant 2 min.
Saler et poivrer.

Faire cuire faire cuire les oeufs moulés dans une casserole d'eau bouillante, plonger les oeufs à l'aide d'une écumoire et baisser le feu pour avoir des petits bouillons,

Laisser cuire les oeufs 6 minutes, cuisiner la soupe de carottes au curry et à la crème de coco, alors couper les carottes, éplucher et laver avant, en rondelles, émincer le demi-oignon, dans une casserole ajouter l'oignon, les carottes, les deux cubes à café de bouillon de légumes, les deux cuillères à café de curry, et le litre d'eau.

Faire cuire 25 minutes à couvert, mixer puis répartir dans quatre bols, verser une cuillère à soupe de crème de coco dans chaque bol

🥖 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 jeudi



## MIDI

Salade de lentilles, figues fraiche, mâche et chèvre frais
Pain

## SOIR

Tortilla à la pomme de terre et au potimarron
Salade verte en vinaigrette

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Lentille
- Figues
- Mâche
- Chèvre frais
- Vinaigrette
- Pain

- 8 à 10 œufs
- 600g de pommes de terre
- 400g de patimarron
- 20 olives à la grecques dénoyautées
- 1 cac de paprika fumé
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- Salade verte
- Vinaigrette

## RECETTE

Utiliser des lentille en conserve pour gagner du temps: les égoutter et les rincer (sinon faire cuire les lentilles)

Couper les figues en quartiers, les ajouter avec la mâche aux lentilles dans un saladier. Ajouter le chèvre frais coupé en morceau. Ajouter la vinaigrette de votre choix

Assaisonnez la salade verte avec la vinaigrette de votre choix.

Cuisinez les tortillas à la pomme de terre et aux petits marrons.

Découpez les pommes de terre et le petit marron en petits dés et les faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

Émincez la gousse d'ail dans un saladier, cassez les oeufs puis ajoutez l'ail, le paprika, salé et poivrez, mélangez au fouet.

Dans un moule à gâteau antiadhésif ou en silicone, répartir les dés de pommes de terre et de petits marrons cuits, ainsi que les olives puis versez dessus le contenu du saladier.

Mettre dans un four chaud à 180 degrés pendant 20 à 25 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

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

# Menu vendredi



## MIDI

Buddha bowl au poulet mariné
à l'huile d'olive, au thym et au citron
Riz et brocoli

## SOIR

Endive au jambon
Pain

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Riz basmati
- 4 filets de poulet
- Brocoli
- Jus de citron
- Huile d'olive
- Thym
- Sel et poivre

- 8 endives
- 8 tranches de jambon (400g)
- 400ml de lait demi-écrèmé
- 60g de gruyère râpé
- 40g de maizena
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- Pain

## RECETTE

Faire cuire le riz basmati comme indiqué sur le paquet, puis l'égoutter et le passer sous l'eau froide.

Faire cuire les brocolis, les mettre dans une assiette creuse ou dans un bol, verser un peu d'eau dans le plat, puis mettre au micro-ondes pendant 5 à 6 minutes à la puissance maximale.

Mettre le poulet à mariner, le couper en morceaux puis verser dessus le jus d'un citron, de l'huile d'olive et du thym, et mélanger.

Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur, puis faire cuire le poulet dans une poêle avec sa marinade, dans un bol, rassembler le riz, les brocolis, le poulet cuit, verser dessus le reste de marinade, saler et poivrer

Laver les endives. Découper si besoin leur base, et les faire cuire en les plongeant dans une grande casserole d'eau bouillante, salée pendant 10 minutes.

Faire la béchamel pendant que les endives cuisent, dans une casserole verser le lait, la maïzena, la noix de muscade râpée, saler, poivrer, mélanger avec un fouet, puis mettre sur feu doux.

Remuer pendant environ 8 à 10 minutes le temps que cela épaississe Égoutter les endives et les laisser refroidir. Les presser une fois tièdes pour faire sortir leur excédent d'eau.
Enrouler chaque endive d'une tranche de jambon, les déposer dans un plat à gratin, recouvrir de béchamel et parsemer sur le dessus le gruyère râpé. Mettre au four 25 minutes à 180 degrés

🥖 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 samedi



## MIDI

Papillotes de cabillaud aux carrottes et aux olives
Blé

## SOIR

Bruschetta au potimarron,
bleu d'auvergne et noix
Salade de haricots rouges en vinaigrette

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Blé
- 4 pavés de cabillaud
- 800g de carottes
- 20 olives noires a la grecque dénoyautées
- 1 càc de cumin
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre
- Papier cuisson

- Potimarrron
- Pain de campagne
- Bleu d'auvergne
- Cerneaux de noix
- Miel
- Haricots rouge
- Vinaigrette

## RECETTE

Faire cuire le blé comme indiqué sur le paquet
Peler et laver les carottes, puis les couper en fines rondelles.

Émincer la gousse d'ail, mettre le tout dans un saladier, saupoudrer de cumin, saler et poivrer légèrement, et bien mélanger.

Couper les olives en deux, découper 4 morceaux de papier cuisson, déposer un pavé sur chacun d'eux.

Répartir les carottes et les olives. Refermer le papier cuisson puis former des papillotes. Mettre au four cent quatre à cent quatre-vingts degrés pendant vingt minutes.

Faire cuire le petit marron en petits dés à la vapeur, les déposer sur des tranches de pain de campagne toasté, et mettre par-dessus, émietter par-dessus du bleu d'Auvergne et des cerneaux de noix concassées.

Verser dessus un petit filet de miel, puis passer au four quelques minutes à 200 degrés.

Pour réaliser la salade d'haricots rouges, pour par facilité, utiliser des haricots rouges en conserve, les égoutter puis les rincer.

Réaliser la salade de haricots rouges avec la vinaigrette de votre choix

🥖 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

Veau à la fondu de poireaux
Riz basmati

## SOIR

Soupe de légumes
Blanc de poulet grillés
Pain

## INGRÉDIENTS

600g d'épaule de veau
800g de poireaux
25cl de crème fraiche liquide
15cl de vin blanc
1 bouquet garni
Sel et poivre
Riz basmati

- 4 blancs de poulet
- 600g de légumes
- un cube de bouillon de légume
- Pain

## RECETTE

Laver les poireaux puis les découper en rondelles.

Découper la viande en cubes de 2 cm.

Dans une sauteuse préalablement chauffée, ajouter les morceaux de viande en évitant qu'ils se chevauchent. Les faire dorer de chaque côté, puis déglacer en ajoutant le vin blanc.

Laisser à feu vif une minute.

Ajouter ensuite les poireaux, le bouquet garni, saler et poivrer, couper et baisser le feu, faire encore mijoter 40 minutes en vérifiant qu'il reste toujours du liquide dans la sauteuse. Au bout des 40 minutes, ajouter la crème et laisser cuire encore 15 minutes sans couvercle, à feu doux.

Faire griller les blancs de poulet.

Préparer la soupe de légumes à la ligner. Laver et découper en morceaux 600 grammes de légumes, point.

Les mettre dans une casserole avec 900 millilitres d'eau et 2 cuillères à café de bouillon de légumes déshydraté.

Poivrer et puis laisser mijoter 20 minutes, le temps que tous les légumes soient cuits. Pour finir, mixer et rectifier la saisonnement si nécessaire

🥖 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

# Courses pour 2 personnes 7j

| Catégorie | Ingrédients |
|---|---|
| Féculents / Pain | • Croûtons<br>• Pâtes<br>• Pain<br>• Quinoa<br>• Lentilles<br>• Pommes de terre<br>• Riz basmati<br>• Blé<br>• Pain de campagne<br>• Haricots rouges |
| Protéines | • Œufs<br>• Viande hachée à 5 %<br>• Escalopes de dinde<br>• Saumon<br>• Thon<br>• Jambon<br>• Filets de poulet<br>• Pavés de cabillaud<br>• Épaule de veau<br>• Blancs de poulet |

| Catégorie | Ingrédients |
| --- | --- |
| Produits laitiers / Fromages | • Gruyère<br>• Crème fraîche liquide<br>• Chèvre frais<br>• Lait demi-écrémé<br>• Bleu d’Auvergne<br>• Crème de coco |

| Catégorie | Ingrédients |
| --- | --- |
| Légumes | • Endives<br>• Carottes<br>• Oignons<br>• Petits pois<br>• Ail<br>• Salade verte<br>• Chou-fleur<br>• Haricots verts<br>• Mâche<br>• Potimarron<br>• Brocoli<br>• Poireaux<br>• Légumes (600 g) |

# Courses pour 2 personnes 7j

| Catégorie | Ingrédients |
|---|---|
| Fruits : | • Pomme<br>• Figues<br>• Citron |

| Catégorie | Ingrédients |
|---|---|
| Autres : | • Noix / cerneaux de noix<br>• Maïzena<br>• Huile d'olive<br>• Huile de sésame<br>• Curry<br>• Curcuma<br>• Cumin<br>• Paprika fumé<br>• Noix de muscade<br>• Sauce tomate<br>• Sauce soja<br>• Vinaigrette<br>• Olives noires / olives à la grecque<br>• Miel<br>• Bouillon de légumes déshydraté<br>• Cube de bouillon de légumes<br>• Thym<br>• Bouquet garni<br>• Vin blanc<br>• Sel<br>• Poivre<br>• Eau<br>• Papier cuisson |