

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

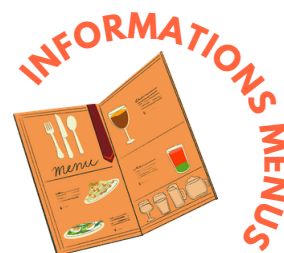


Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.

MSP Centre Dracénie :

MSP Aups :

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

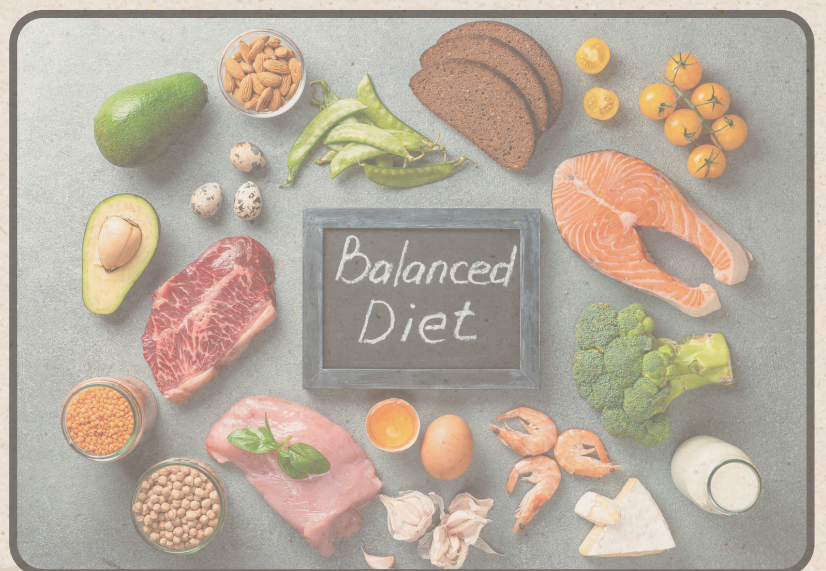


www.cptsdracenie.fr

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

Coleslaw allégé à la grenade et aux
graines de sésame
Oeuf dur
Riz complet
Babybel
Kiwi

SOIR

Chakchouka verte au poireau
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200 g de chou blanc
 - 2 carottes moyennes
 - 25 g de graines de grenade
 - 50 g de fromage blanc
 - 1 c. à café de moutarde forte
 - 1 c. à café de vinaigre de cidre, miel, sésame doré
 - Persil, ciboulette, sel, poivre
 - 4 oeufs
 - 100 à 120 g cru de riz complet
 - 2 Babybel
 - 4 Kiwis
- 2 poireaux
 - 4 oeufs
 - 4 tranches de pain de campagne (env. 50 g chacune)
 - 60 g de feta
 - 1 c. à café d'huile d'olive
 - 2 c. à soupe de crème entière épaisse
 - 1 gousse d'ail
 - Sel, poivre, piment d'Espelette, persil plat
 - 2 pommes

RECETTE

Coût estimé : 2.25€ par personne - 20 à 30 min

Coût estimé : 2€ par personne - 30 min

Recette : Coleslaw allégé à la grenade et aux graines de sésame

Râper finement le chou et les carottes.

Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, la moutarde, le vinaigre et le miel. Saler et poivrer.

Ajouter les légumes râpés et bien mélanger. Puis les graines de grenade et mélanger délicatement.

Saupoudrer de graines de sésame grillé juste avant de servir.

Réserver au frais au moins 30 minutes avant dégustation.

Recette : Chakchouka verte au poireau

Laver et couper le poireau en rondelles.

Émincer très finement la moitié de la gousse d'ail et frotter le pain avec la moitié restante.

Faire revenir l'ail émincé dans une casserole avec l'huile d'olive, ajouter les poireaux et laisser revenir quelques minutes. Baisser le feu, ajouter un fond de verre d'eau, saler, poivrer et laisser cuire 5 min à couvert. Ajouter la crème, mélanger.

Creuser 4 nids dans la poêle, casser les œufs puis saupoudrer de feta

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
Parmentier de patate douce et
carotte au pesto
Fraise

SOIR

Asperge vinaigrette
Tarte fine aux sardines
Petit suisse
Compote sans sucres ajoutés

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 300 g de salade verte
- 200 g de boeuf haché 5% MG
- 250 g de patate douce
- 6 carottes
- 1 oignon
- 2 c. à soupe de coulis de tomate
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 60 g de mozzarella râpée
- 2 c. à soupe rase de pesto
- Sel, poivre
- 300 g de fraises

- 300g d'asperge
- Sauce vinaigrette : huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde
- 12 sardines en boîte (pour 1 tarte entière)
- 1 pâte feuilletée
- 200 g concassé de tomate
- 10 cl de jus de citron
- 1 pincée de piment, sel, poivre
- 4 petits suisse
- 2 compotes sans sucres ajoutés

RECETTE

Coût estimé : 2.50€ par personne - 25 min

Recette : Parmentier de patate douce et carotte au pesto

Éplucher et couper grossièrement les carottes et la patate douce, puis les faire cuire (sauf 1 carotte à réserver) à la vapeur ou à l'eau.

Pendant ce temps, émincer l'oignon, couper la carotte restante en petit dés et faire revenir le tout dans une poêle légèrement huilée. Ajouter la viande et le coulis de tomate, puis laisser mijoter 10 min.

Préchauffer le four à 200°C. Mixer la patate douce avec les carottes en purée lisse, saler et poivrer.

Verser le mélange avec la viande hachée au fond d'un plat allant au four et recouvrir de purée. Parsemer de fromage râpé, puis déposer le pesto par-dessus.

Enfourner pour 20 min.

Coût estimé : 2€50 par personne - 20 à 25 min

Recette : Tarte fine aux sardines (pour 6 personnes)

Préchauffer le four à 180°C durant 10 min.

Dérouler la pâte sur une plaque et la piquer à la fourchette.

Faire revenir le concassé de tomate à la casserole à feu doux et ajouter le piment, le jus de citron, le sel et le poivre. Laisser mijoter 5 min.

Étaler cette préparation sur la pâte feuilletée.

Faire revenir très rapidement les filets de sardines (côté peau), et les disposer sur la tarte.

Enfourner pendant 15 min.

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 betterave
Bolognaise au thon
Parmesan
Banane

SOIR

Jambon cuit
Semoule
Haricot vert
Yaourt nature
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
 - 300 g de betterave
 - 200 g de thon en conserve au naturel
 - 100 g cru de spaghetti
 - 3 carottes
 - 1 oignon
 - 250 ml de sauce tomate
 - 1 bouillon de cube
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 c. à soupe de parmesan râpé
 - 1 poignée d'olive verte
 - Sel, poivre, basilic/persil
 - 2 bananes
- Pour 2 personnes :
 - 4 tr de jambon découenné
 - 100 à 120 g cru de semoule
 - 300 g d'haricots verts
 - 2 yaourts nature
 - 2 pommes

RECETTE

Coût estimé : 2..10€ par personne - 25 min

Coût estimé : 1.80€ par personne - 20 min

Recette : Bolognaise au thon
Émincer l'oignon, éplucher et couper la carotte en petits dés. Faire chauffer une casserole d'eau avec un bouillon cube pour la cuisson des pâtes.
Faire revenir l'oignon et les carottes dans l'huile chaude pendant quelques minutes. Baisser le feu, ajouter la sauce tomate et le thon émietté, assaisonner.
Laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les carottes soient cuites, en ajoutant un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.
Faire cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet.
Mélanger bien le tout, puis servir avec les olives en rondelles, le parmesan et du basilic et/ou persil ciselé.

Cuire les haricots verts à l'eau bouillante ou à la vapeur pendant 5 à 10 minutes selon s'ils sont frais ou surgelés.
Préparer la semoule en versant de l'eau chaude salée dessus, couvrir quelques minutes puis égrainer à la fourchette.
Réchauffer le jambon quelques secondes à la poêle ou au micro-ondes si souhaité.



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 carotte râpée, sauce au citron
Escalope de poulet grillé
Riz complet
Yaourt nature
Kiwi

SOIR

Pousse d'épinard
Boulette de boeuf à la sauce tomate
Quinoa
Fromage blanc
Compote sans sucres ajoutés

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Ingrédients pour 2 personnes :
- 300g de carottes
- Vinaigrette : huile, vinaigre, citron, moutarde, sel
- 2 escalopes de poulet
- 100 à 120 g cru de riz complet
- 2 yaourts nature
- 4 Kiwis

- Pour 2 personnes :
- 300 g de pousse d'épinard
- 100 à 120 g cru de quinoa
- 250 g de boeuf haché à 5%
- 1 oignon jaune, 1 gousse d'ail
- 1 c.à café de flocons d'avoine
- 1 oeuf
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Persil, herbes de provence, sel, poivre
- 200g de tomates concassées
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 2 fromage blanc nature
- 2 compotes sans sucres ajoutés

RECETTE

Coût estimé : 2..60€ par personne - 20 min

Éplucher et râper les carottes. Préparer une sauce avec du jus de citron, de l'huile, du sel, de la moutarde, puis mélanger avec les carottes.
Faire cuire le riz complet dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant le temps indiqué, puis égoutter.
Cuire l'escalope de poulet à la poêle ou au grill quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et cuite à cœur.

Coût estimé : 2..50€ par personne - 20 min

Recette : Boulette de boeuf à la sauce tomate
Émincer finement ½ oignon et la moitié de la gousse d'ail.

Dans un saladier, mélanger le bœuf haché, l'oignon, l'ail, le persil coupé, l'œuf, 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. Réserver dans une assiette.

Dans la même poêle, ajouter un peu d'huile d'olive si besoin et faire revenir le restant d'oignon et d'ail 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



CPTS

DRACÉNE PROVENCE VERDON

Menu vendredi

MIDI

Salade de radis
Curry de dorade
Pomme de terre
Yaourt nature
Orange

SOIR

Poireau vinaigrette
Rôti de porc
Semoule
Camembert
Compote sans sucres ajoutés

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

• Pour 2 personnes :

- 300 g de radis
- 300 g de filet de dorade
- 300 g de pomme de terre
- 2 tomates
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de lait de coco
- Curry, coriandre, sel, poivre
- 2 yaourts nature
- 2 oranges

• Pour 2 personnes :

- 300 g de poireaux
- Sauce vinaigrette : huile d'olive, vinaigre de cidre, moutarde
- 4 tr de rôti de porc sous vide
- 100 à 120 g cru de semoule
- 60 g de camembert
- 2 compotes sans sucres ajoutés

RECETTE

Coût estimé : 2.80€ par personne - 15 min

Recette : Curry de dorade

Couper les tomates en cubes.

Rincer les filets de dorade et les couper en morceaux.

Chauffer l'huile dans un wok ou une sauteuse, ajouter le curry et le lait de coco. Laisser cuire 3 min puis incorporer les cubes de tomates, les morceaux de poissons, couvrir et prolonger la cuisson 5 min.

Servir en parsemant de coriandre

Coût estimé : 1.60€ par personne - 20 min

Recette : Poireau vinaigrette

Laver les poireaux, couper la base et le haut des feuilles, puis les fendre légèrement pour bien enlever la terre.

Les cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter puis laisser tiédir.

Préparer une vinaigrette et la verser sur les poireaux.

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

Salade au tofu et quinoa
Feta
Kiwi

SOIR

Flan d'asperge verte
Pain complet
Mâche
Petit suisse
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
- 200 g de tofu ferme
- 150 g cru de quinoa
- ½ botte de radis roses
- 2 tomates
- 2 c. à soupe de persil
- ½ citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de noix
- Sel, poivre
- 60 g de feta
- 4 kiwis

Pour 2 personnes :

- 500 g d'asperges vertes
- 2 belles pommes de terre
- 2 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 10 g de beurre
- 10 cl de vin blanc
- ½ échalote
- ½ citron vert
- Ciboulette, sel, poivre
- 4 tranches de pain complet (env. 50 à 60g par tranche)
- 300 g de mâche
- 4 petits suisse
- 2 pommes

RECETTE

Coût estimé : 2.30€ par personne-25 min -

Coût estimé : 3€ par personne- 30 min-

Recette : Salade au tofu et quinoa

Plonger le quinoa dans une fois et demie son volume d'eau légèrement salée. Porter à ébullition, baisser le feu et faire cuire 10 min. Oter du feu et laisser gonfler 5 min. Laisser refroidir.

Couper les tomates et les blocs de tofu en dés. Rincer les radis, les couper en rondelles. Presser le citron, fouetter son jus avec l'huile.

Dans un saladier, mélanger les tomates, le tofu, les rondelles de radis et la vinaigrette.

Ajouter le quinoa refroidi et le persil ciselé.

Recette : Flan d'asperge verte

Faire cuire 20 min les pommes de terre en morceaux et les tiges d'asperges dans de l'eau salée, puis égoutter.

Mixer la moitié des asperges avec une partie de la ciboulette, les œufs et la crème. Saler, poivrer. Préchauffer le four à 180°C.

Dans un moule beurré (au bain-marie), disposer le reste des asperges et les pommes de terre, puis verser la préparation.

Enfourner 30 min.

Faire réduire les échalotes avec le vin blanc, puis hors du feu ajouter crème, citron vert, ciboulette, sel et poivre.

Laisser reposer le flan 15 min avant de démouler. Servir avec la sauce et décorer avec les pointes d'asperges.



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

Mâche
Côte de porc grillé
Croquette de patate douce
Comté
Fraise

SOIR

Escalope de poulet grillé
Petit pois carotte
Fromage blanc
Banane

INGRÉDIENTS

- Pour 2 personnes :
- 300 g de mâche
- 2 côte de porc
- 2 patates douces
- 200 g de lentille en conserve égouttés
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques oignons nouveaux
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 25 g de farine complète
- Paprika, persil, sel, poivre
- 50 g de comté
- 300 g de fraises

Pour 2 personnes
2 escalopes de poulet
400 g de petit pois carotte
2 fromages blanc nature
2 bananes

RECETTE

Coût estimé : : 3.30€ par personne-35 min -

Recette : Croquettes de patates douces
Laver, éplucher et émincer l'oignon, l'ail, les oignons nouveaux et ciseler le persil.
Laver et éplucher les patates douces puis les découper en cubes. Faire cuire 15 min.
Pendant ce temps, faire revenir l'oignon et l'ail dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Dans un saladier, mélanger les lentilles avec l'oignon, l'ail, les oignons nouveaux, le persil ciselé et les patates douces. Saler poivrer et ajouter le paprika.
Écraser le tout à la fourchette, former des croquettes avec le mélange et les fariner. Puis faire frire les croquettes dans une poêle huilée en les retournant plusieurs fois pour qu'elles soient bien dorées et croustillantes de chaque côté.

Coût estimé : : 1.70€ par personne-15 min -

Faire cuire les petits pois carottes à l'eau bouillante ou à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis égoutter.
Cuire l'escalope de poulet à la poêle ou au grill quelques minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et cuite à cœur.

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	<ul style="list-style-type: none">• Pain de campagne (4 tranches ~200 g)• Pain complet (au moins 1 pain pour la semaine)• Riz complet (200 à 240 g cru)• Spaghetti (100 g cru)• Semoule (200 à 240 g cru)• Quinoa (250 à 270 g cru)• Lentilles en conserve (200 g)• Flocons d'avoine (petit sachet)• Farine complète (25 g)• Pâte feuilletée (1)
Protéines	<ul style="list-style-type: none">• Œufs (≈ 12)• Bœuf haché 5% (450 g)• Escalopes de poulet (4)• Filet de dorade (300 g)• Sardines en boîte (12)• Thon en conserve (200 g)• Jambon (4 tranches)• Rôti de porc (4 tranches)• Côtes de porc (2)• Tofu ferme (200 g)
Produits laitiers / Fromages	<ul style="list-style-type: none">• Fromage blanc (≈ 300 g)• Yaourts nature (6)• Petits suisses (8)• Babybel (2)• Feta (120 g)• Mozzarella râpée (60 g)• Parmesan râpé• Comté (50 g)• Camembert (60 g)• Crème épaisse (2 càs)• Crème liquide (20 cl)• Lait• Beurre

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits	<ul style="list-style-type: none">• Kiwis (12)• Pommes (8)• Bananes (4)• Oranges (2)• Fraises (600 g)• Grenade (ou graines ~25 g)• Citrons (jaune + vert)• Compotes sans sucres ajoutés (6 à 8)
Légumes	<ul style="list-style-type: none">• Carottes (≈ 1,2 kg total)• Poireaux (4 à 5)• Salade verte (300 g)• Mâche (600 g)• Épinards frais (300 g)• Haricots verts (300 g)• Petits pois/carottes (400 g)• Asperges (800 g)• Radis (600 g)• Betterave (300 g)• Patates douces (≈ 500 g)• Pommes de terre (≈ 600 g)• Tomates (4 fraîches)• Tomates concassées (400 g)• Coulis / sauce tomate (500 ml)• Oignons (4 à 5)• Ail (2 gousses)• Échalote (1)• Persil, ciboulette, herbes de Provence
Autres :	<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive• Vinaigre de cidre• Moutarde• Miel• Sésame doré• Pesto• Olives vertes• Bouillon cube• Lait de coco (10 cl)• Vin blanc (10 cl)• Épices : curry, paprika, piment d'Espelette• Sel, poivre• Chocolat (pour petit-déj/goûter)• Fruits oléagineux (amandes, noix...)