

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.

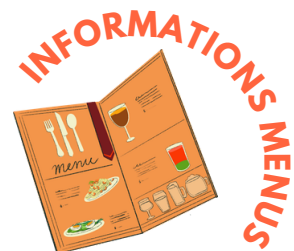
La CPTS Dracénie Provence Verdon vous propose une prise en charge de consultations diététiques avec nos partenaires dans la première année de la fin de traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.
Plus d'info au 04.98.10.05.42



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

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 tomate à l'échalote
Hareng pomme de terre
Yaourt aux fruits

SOIR

Lentilles aux carottes
Fromage blanc
Raisin

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

Tomate: 2
Echalote : 1/2
Hareng cuit : 200g
pomme de terre : 300g
Vinaigrette : 2 c. à soupe
Huile d'olive: 2 c. à soupe
Yaourt aux fruits: 2

Lentilles sèches : 150g
Carotte : 2
Echalote: 1/2
Fromage blanc: 2
Raisin : 300g

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.20 € par personne - 15 min

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne - 15 min

Préparer salade de tomate vinaigrette avec échalotte coupé fin.

Cuire les pomme de terre à la vapeur et servir avec les hareng et un filet d'huile d'olive

Faire revenir l'échalote,

Couper les carottes en rondelles

Ajouter à l'échalote,

Cuire à couvert feu doux, avec filet 1/4 de verre d'eau pendant 12 minutes.

Pendant ce temps cuire les lentilles.

Mélangez le tout. Assaisonner

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

🍎 Goûter pour les petits creux: 1 barre de céréales

Menu mardi

MIDI

Burger
Salade verte
Raisin

SOIR

Salade de pâtes, maïs, surimi, tomate
Yaourt aux fruits

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pain à burger: 2
- Steak haché: 2
- Tomate: 1
- Sucrine: 2
- Camembert: 60g
- Sauce au choix
- Raisin: 300g

- Pâtes: 100g
- Maïs: 100g
- Surimi: 150g
- Tomate: 1
- Yaourt aux fruits: 2

RECETTE

💰 Coût estimé : 4 € par personne - 10 min

💰 Coût estimé : 3.10 € par personne - 10 min

Cuire les steaks

Snacker les pains

Couper en rondelles la tomate

Monter le burger

Ajouter la sauce et le fromage.

Préparer une salade verte à côté

1. Cuire les pâtes

2. Couper la tomate en dès

3. Mélanger le tout

4. Assaisonner

🍌 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

Cuisse de poulet
Courgettes Riz
Melon

SOIR

Salade pois chiche
concombre, fêta
Fromage blanc

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Cuisse de poulet: 2
- Courgettes: 400g
- Riz: 120g
- Melon: 1/2
- Ail: 1 gousse

- Pois chiche: 200g
- Concombre: 1
- Fêta: 100g
- Fromage blanc: 2
- Vinaigrette: 2 c. à soupe

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.90 € par personne - 20 min

💰 Coût estimé : 3.50 € par personne - 15 min

1. Cuire le riz à la créole puis assaisonner
2. cuire les courgettes à la vapeur puis les faire revenir avec de l'ail.
3. Cuire les cuisses au four 30 min 180°

Eplucher, égrainer le concombre et couper en demi lune

Couper la fêta en dès

Mélanger aux pois chiche

Ajouter la vinaigrette



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

🍎 Goûter pour les petits creux: 1 barre de céréales

Menu jeudi

MIDI

Foies de volaille
Haricots verts à l'ail
Pomme de terre Melon

SOIR

Omelette aux courgettes
Pain + camembert
Nectarine

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Foies de volaille: 200g
- Haricots vers surgelés: 500g
- Pomme de terre: 300g
- Melon: 1/2
- Ail: 1 gousse

- Œuf: 4
- Courgette: 300g
- Pain: 2tr
- Camembert: 60g
- Nectarine: 2

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne - 15 min

1. Cuire les haricots verts à la vapeur.
2. Cuire à la vapeur les pomme de terre.
3. Poêler les foies, ajouter les haricots verts, les pdt et l'ail pressé
4. Faire revenir puis assaisonner

💰 Coût estimé : 2.40 € par personne - 10 min

Eplucher et couper en rondelles les courgettes

Cuire à la vapeur puis les faire revenir à la poêle

Casser les œufs et battres à la fourchette et verser sur les courgettes.

Assaisonner



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

🍎 Goûter pour les petits creux: 1 barre de céréales

Menu vendredi

MIDI

Boulettes sauce tomate
Semoule
Yaourt aux fruits
Nectarine

SOIR

Piperade
Riz
Fromage blanc

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Boulette de porc: 240g
- Semoule moyenn: 150g
- Coulis de tomate: 1 petite boîte
- Echalote: 1
- Yaourt aux fruits: 2
- Nectarine: 2

- Poivrons rouges: 2
- Poivron vert: 1
- Tomates bien mûres: 3
- Oignon: 1
- Gousse d'ail: 1
- Piment d'Espelette
- Riz: 120g Fromage blanc: 2

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.40€ par personne - 20 min

Faire bouillir la quantité d'eau salée nécessaire (voir paquet de semoule)

Verser sur la semoule, laisser gonfler et égrainer.

Faire revenir échalote, ajouter le coulis de tomate, les boulettes

Laisser cuire à couvert 12 minutes

💰 Coût estimé : 3.30 € par personne - 25 min

Piperade: Émincer finement l'oignon.

Couper les poivrons en fines lanières et les tomates en dés. Hacher l'ail.

Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faire revenir l'oignon 5 min à feu moyen.

Ajouter les poivrons et l'ail.

Cuire 15 à 20 min à feu doux, en remuant régulièrement. Les poivrons doivent devenir bien fondants.

Ajouter les tomates, saler légèrement, poivrer et mettre une pincée de piment d'Espelette.

Laisser mijoter 15 min



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

🍎 Goûter pour les petits creux: 1 barre de céréales

Menu samedi

MIDI

Quiche Lorraine
Salade verte
Pomme au four

SOIR

Purée carottes pomme de terre
Boudin noir
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pâte brisée : 1
- Lardons fumés : 100 g
- Œufs : 2
- Crème fraîche : 100 g
- Lait : 50 ml
- Emmental râpé : 50 g

- Pomme de terre: 200g
- Carottes: 200g
- Lait: 100ml
- Boudin noir: 2
- Pomme: 2

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.40€ par personne 15 min

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Dérouler la pâte brisée dans un moule et la piquer avec une fourchette.
3. Faire revenir les lardons.
4. Mélanger les œufs, crème, lait, muscade et poivre.
5. Répartir les lardons sur la pâte, verser l'appareil et ajouter l'emmental râpé.
6. Cuire 25 à 30 min à 200 °C

💰 Coût estimé : 3.30 € par personne 15 min

Cuire les pomme de terre et les carottes à la vapeur

Les presser en purée avec le lait

Assaisonner



🍷 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 dimanche

MIDI

Sauté de porc au caramel
Nouilles
Sorbet citron

SOIR

Tomate burrata
Pain
Sorbet citron

INGRÉDIENTS

- Porc: 300 g (échine ou filet)
- Sucre: 40 g
- Sauce soja: 3 c. à soupe
- Eau: 10 cl
- Ail: 1 gousse
- Oignon: 1 petit
- Huile: 1 c. à soupe
- Nouilles: 200g
- Sorbet citron: 4 boules

- Tomate: 3
- Burrata: 2
- Huile d'olive: 2 cs
- Basilic
- Pain de campagne: 2 tranches
- Sorbet citron: 4 boules

RECETTE

💰 Coût estimé : 4.00€ par personne 20 min

💰 Coût estimé : 3.00 € par personne 10 min

Couper le porc en petits morceaux.

Émincer l'oignon, et hacher l'ail

Faire dorer le porc 5–6 min. Réserver.

Dans la même poêle, verser le sucre avec 2 cs d'eau.

Laisser cuire à feu moyen jusqu'à obtenir un caramel

Ajouter la sauce soja, puis remettre le porc dans la poêle.

Ajouter l'oignon, l'ail. Verser le reste de l'eau
Laisser mijoter 10–12 min, jusqu'à ce que la sauce soit bien réduite

Faire un carpaccio de tomate

Assaisonner avec huile d'olive sel et basilic ciselé.

Ajouter la burrata

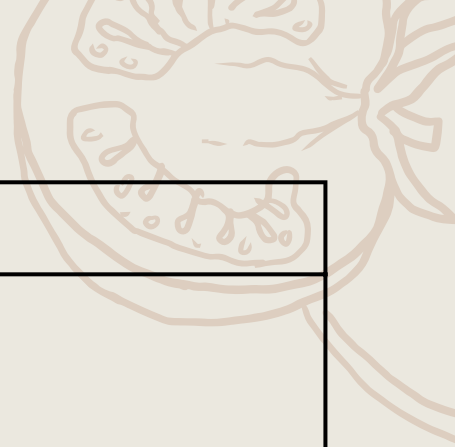


Petit Déjeuner– Pancakes au chocolat - 1 fruit de saison

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

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Pomme de terre : 800 g • Lentilles sèches : 150 g • Pain à burger : 2 • Pâtes : 100 g • Riz : 240 g • Pois chiches : 200 g • Semoule moyenne : 150 g • Pain : 2 tranches • Pâte brisée : 1 • Nouilles : 200 g • Pain de campagne : 2 tranches • Maïs : 100 g
Protéines	• Hareng cuit : 200 g • Steak haché : 2 • Cuisse de poulet : 2 • Surimi : 150 g • Foies de volaille : 200 g • Œufs : 6 • Boulettes de porc : 240 g • Lardons fumés : 100 g • Boudin noir : 2 • Porc (échine ou filet) : 300 g



Catégorie	Ingrédients
Produits laitiers / Fromages	• Yaourt aux fruits : 6 • Fromage blanc : 6 • Camembert : 120 g • Féta : 100 g • Crème fraîche : 100 g • Lait : 150 ml • Emmental râpé : 50 g • Burrata : 2
Catégorie	Ingrédients
Légumes	• Tomates : 10 • Échalotes : 2 • Carottes : 200 g + 2 • Sucrine : 2 • Courgettes : 700 g • Haricots verts surgelés : 500 g • Concombre : 1 • Poivrons rouges : 2 • Poivron vert : 1 • Oignons : 2 • Ail : 4 gousses • Basilic : 1 portion • Coulis de tomate : 1 petite boîte • Piment d'Espelette : 1 portion



Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits :	• Raisin : 600 g • Melon : 1 • Nectarines : 4 • Pommes : 2

Catégorie	Ingrédients
Autres :	• Vinaigrette : 4 c. à soupe • Huile d'olive : 4 c. à soupe • Huile : 1 c. à soupe • Sauce au choix : 1 portion • Sauce soja : 3 c. à soupe • Sucre : 40 g • Eau : 10 cl • Sorbet citron : 8 boules