

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.

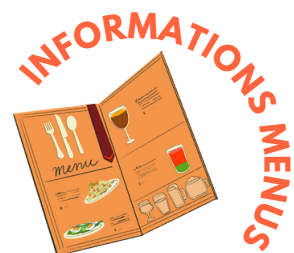
La CPTS Dracénie Provence Verdon vous propose une prise en charge de consultations diététiques avec nos partenaires dans la première année de la fin de traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.
Plus d'info au 04.98.10.05.42



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 de carotte vinaigré
Gratin dauphinois
jambon de paris
yaourt au fruit

SOIR

Blé
aiguillette de poulet sauce crème
petit pois carotte
Compote
Banane

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 à 5 pommes de terre moyennes (≈ 800 g)
 - 20 cl de crème liquide
 - 2 tranches de jambon de Paris
 - 3 à 4 carottes
 - 2 yaourts aux fruits
 - 1 cuillère à soupe d'huile
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre
 - Sel
 - Poivre
- 120 à 150 g de blé cru
 - 300 g d'aiguillettes de poulet
 - 20 cl de crème liquide
 - 300 g de petits pois carottes (frais ou surgelés)
 - 2 compotes
 - 2 bananes
 - 1 cuillère à soupe d'huile
 - Sel
 - Poivre

RECETTE

1. Éplucher et râper les carottes, les assaisonner (huile, vinaigre, sel, poivre) et laisser reposer au frais ; éplucher et couper les pommes de terre en fines rondelles, préchauffer le four à 180°C.
2. Disposer les pommes de terre dans un plat, saler, poivrer, ajouter un peu d'ail si souhaité, verser crème (ou crème + lait) jusqu'à recouvrir presque entièrement, enfourner 45–60 min jusqu'à ce que ce soit fondant et doré.
3. Servir le gratin chaud avec les tranches de jambon de Paris à côté.

1. Faire cuire le blé dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué (environ 10 minutes), puis égoutter.
2. Pendant ce temps, chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir les aiguillettes de poulet 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
3. Ajouter les petits pois carottes dans la poêle (ou les cuire à part à l'eau 5–7 minutes), saler, poivrer, puis verser la crème sur le poulet et laisser mijoter 3 à 4 minutes à feu doux.
4. Servir le blé chaud accompagné du poulet à la crème et des légumes.

- 🍌 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage à tartiner, fruit
- 🍌 Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pain, beurre, confiture ou miel, yaourt

🍏 Goûter pour les petits creux: barre de cereales ou pomme ou laitage ou pain + fromage

Menu mardi

MIDI

Riz
haricot vert
Cuisse de poulet
Yaourt nature
Clémentines

SOIR

Steak végétal
coquille
épinard à la crème
Masdam
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 120 à 150 g de riz cru
- 2 cuisses de poulet
- 300 g de haricots verts (frais ou surgelés)
- 2 yaourts nature
- 2 clémentines
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

- 2 steaks végétal
- 120 à 150 g de coquillettes crues
- 300 g d'épinards (frais ou surgelés)
- 15 cl de crème liquide
- 2 tranches de masdam
- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C. Déposer les cuisses de poulet dans un plat, arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer et enfourner 35 à 45 minutes jusqu'à ce que la peau soit dorée et la viande bien cuite.

2. Pendant ce temps, faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée (environ 10 minutes), puis égoutter. Cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée 8 à 10 minutes (ou selon indication si surgelés), puis égoutter.

3. Servir la cuisse de poulet avec le riz et les haricots verts chauds.

1. Faire cuire les coquillettes dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué, puis égoutter.

2. Pendant ce temps, cuire les épinards à la poêle quelques minutes jusqu'à ce qu'ils réduisent (ou les réchauffer s'ils sont surgelés), ajouter la crème, saler, poivrer et laisser mijoter 3 à 4 minutes à feu doux.

3. Dans une autre poêle, chauffer l'huile et cuire les steaks végétal 3 à 5 minutes de chaque côté selon indication. Servir avec les pâtes et les épinards à la crème.

- 🍷 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage à tartiner, fruit
- 🍯 Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pain, beurre, confiture ou miel, yaourt

🍏 Goûter pour les petits creux: barre de cereales ou pomme ou laitage ou pain + fromage

Menu mercredi

MIDI

Salade de mâche
Pâte sauce tomate
œufs dur
Edam
Pomme

SOIR

-Galette de pomme de terre
sardines
Compote
Banane

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 120 à 150 g de pâtes
 - 4 œufs
 - 300 ml de sauce tomate
 - 100 g de mâche
 - 2 tranches d'edam
 - 2 pommes
 - 1 cuillère à soupe d'huile
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre
 - Sel
 - Poivre
- 400 g de pommes de terre
 - 1 petite boîte de sardines à l'huile ou à l'eau (environ 200 g)
 - 2 compotes
 - 2 bananes
 - 1 cuillère à soupe d'huile
 - Sel
 - Poivre

RECETTE

1. Faire cuire les œufs 9 minutes dans l'eau bouillante pour obtenir des œufs durs, puis les passer sous l'eau froide et les écaler.

2. Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, égoutter, puis ajouter la sauce tomate chaude et mélanger. Couper les œufs en deux ou en morceaux et les déposer sur les pâtes.

3. Assaisonner la mâche avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre, puis servir avec les pâtes aux œufs.

1. Éplucher et râper les pommes de terre, saler, poivrer et former des galettes en pressant légèrement.

2. Chauffer l'huile dans une poêle et cuire les galettes 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

3. Égoutter les sardines et les servir à côté des galettes.



Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage à tartiner, fruit



Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pain, beurre, confiture ou miel, yaourt

🍏 Goûter pour les petits creux: barre de cereales ou pomme ou laitage ou pain + fromage



CPTS

DRACÉNIÉ PROVENCE VERDON

Menu jeudi

MIDI

Lasagne végétarienne
Poire

SOIR

Pois chiche
œufs
courgette
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 6 feuilles de lasagne précuites
- 200 g de légumes variés (courgette, carotte, épinard ou mélange surgelé)
- 200 ml de sauce tomate
- 60 g de fromage râpé (type emmental ou mozzarella)
- 2 yaourts nature
- 1 poire
- Sel
- Poivre
- 200 g de pois chiches cuits (en conserve ou secs réhydratés)
- 4 œufs
- 1 courgette moyenne
- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C et préparer un plat à gratin en étalant un peu de sauce tomate au fond.

2. Alternier les couches : feuilles de lasagne, légumes cuits ou légèrement sautés, sauce tomate, sel, poivre, répéter jusqu'à épuisement des ingrédients, terminer par le fromage râpé sur le dessus.

3. Enfourner 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et servir chaud.

1. Couper la courgette en dés et la faire revenir dans l'huile quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit tendre, saler et poivrer.

2. Ajouter les pois chiches dans la poêle pour les réchauffer, puis battre les œufs et les verser dessus, cuire à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient pris (comme une omelette aux légumes).

3. Servir chaud avec les pommes en dessert.



Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage à tartiner, fruit



Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pain, beurre, confiture ou miel, yaourt

🍏 Goûter pour les petits creux: barre de cereales ou pomme ou laitage ou pain + fromage



CPTS

DRACÉNE PROVENCE VERDON

Menu vendredi

MIDI

Gratin de choux-fleur
pomme de terre rissolé
Mandarine

SOIR

Blé
Pavé de Cabillaud sauce citronné
Yaourt fruit
Compote

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 300 g de choux-fleur
- 2 à 3 pommes de terre moyennes
- 20 cl de crème liquide
- 50 g de fromage râpé (type emmental)
- 2 mandarines
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

- 120 à 150 g de blé cru
- 2 pavés de cabillaud (≈ 150–180 g chacun)
- 10 cl de crème liquide
- 1 citron (jus)
- 2 yaourts aux fruits
- 2 compotes
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C, découper le choux-fleur en petits bouquets et le faire cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée.

2. Éplucher et couper les pommes de terre en dés, les faire revenir dans l'huile à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.

3. Mettre le choux-fleur dans un plat à gratin, ajouter les pommes de terre rissolées, verser la crème, saupoudrer de fromage, saler, poivrer et enfourner 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servir avec les mandarines.

1. Faire cuire le blé dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué, puis égoutter.

2. Chauffer l'huile dans une poêle et cuire les pavés de cabillaud 3 à 4 minutes de chaque côté, saler et poivrer, puis verser la crème et le jus de citron pour créer une sauce, laisser mijoter 2 à 3 minutes à feu doux.

3. Servir le pavé de cabillaud nappé de sauce citronnée avec le blé chaud.



Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage à tartiner, fruit

Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pain, beurre, confiture ou miel, yaourt



Goûter pour les petits creux: barre de cereales ou pomme ou laitage ou pain + fromage



CPTS

DRACÉNIÉ PROVENCE VERDON

Menu samedi

MIDI

Salade de radis beurre
Spaghetti bolognaise

Yaourt au fruit

SOIR

Salade de betterave
Frite maison
steak haché
Yaourt nature
banane

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 120 à 150 g de spaghetti
- 200 g de viande hachée (bœuf ou mélange)
- 200 ml de sauce tomate
- 6–8 radis
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 2 yaourts aux fruits
- Sel
- Poivre

- 2 betteraves cuites (ou salade du commerce)
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 steaks hachés (≈ 150 g chacun)
- 2 yaourts nature
- 2 bananes
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel

RECETTE

Faire cuire les spaghetti dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué, puis égoutter.

Pendant ce temps, couper les radis en fines rondelles et les mélanger avec le beurre, le sel et le poivre pour préparer la salade.

Dans une poêle, faire revenir la viande hachée 5 minutes, ajouter la sauce tomate, saler, poivrer et laisser mijoter 10 minutes. Servir les spaghetti avec la sauce bolognaise et la salade de radis.

1. Éplucher les pommes de terre, les couper en bâtonnets et les faire frire ou rôtir au four avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

2. Cuire les steaks hachés à la poêle 3 à 5 minutes de chaque côté selon la cuisson désirée, saler et poivrer.

3. Couper les betteraves en rondelles, assaisonner avec un peu de sel et d'huile, puis servir avec les frites et les steaks.



Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage à tartiner, fruit



Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pain, beurre, confiture ou miel, yaourt



Goûter pour les petits creux: barre de cereales ou pomme ou laitage ou pain + fromage



CPTS

DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu dimanche

MIDI

Riz crème fraîche citronné
colin d'alaska

Emmental
poire

SOIR

Salade de carotte
Lentille verte
aiguillette de poulet
yaourt nature
Clémentine

INGRÉDIENTS

- 120 à 150 g de riz cru
- 2 filets de colin d'Alaska (≈ 150 g chacun)
- 10 cl de crème fraîche
- 1/2 citron (jus)
- 50 g d'emmental râpé
- 2 poires
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel
- Poivre

- 3 à 4 carottes
- 120 g de lentilles vertes sèches (ou 200 g cuites)
- 300 g d'aiguillettes de poulet
- 2 yaourts nature
- 2 clémentines
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Sel
- Poivre

RECETTE

🍽️ Coût estimé : 4.95€ par personne

1. Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué, puis égoutter et mélanger avec la crème fraîche et le jus de citron.

2. Chauffer l'huile dans une poêle et cuire les filets de colin 3 à 4 minutes de chaque côté, saler et poivrer.

3. Servir le riz crémeux avec les filets de poisson, accompagné de l'emmental râpé à saupoudrer et des poires en dessert.

🍽️ Coût estimé : 3.10 € par personne

1. Éplucher et râper les carottes, les assaisonner avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre pour préparer la salade.

2. Faire cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante salée environ 20-25 minutes jusqu'à tendreté, puis égoutter. Cuire les aiguillettes de poulet dans une poêle avec un filet d'huile 5 à 7 minutes en les salant et poivrant.

3. Servir les lentilles avec les aiguillettes de poulet chaudes et la salade de carottes, accompagner de yaourt nature et de clémentines.

- 🍌 Petit Déjeuner classique salé: boisson chaude, pain, fromage à tartiner, fruit
- 🍌 Petit Déjeuner classique sucré: boisson chaude, pain, beurre, confiture ou miel, yaourt
- 🍏 Goûter pour les petits creux: barre de cereales ou pomme ou laitage ou pain + fromage

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Pommes de terre ≈ 2 kg • Riz cru ≈ 300 g • Blé cru ≈ 300 g • Lentilles vertes ≈ 120 g • Pois chiches cuits ≈ 200 g • Coquillettes ≈ 150 g • Spaghetti ≈ 150 g • Pâtes (autres) ≈ 150 g • Feuilles de lasagne précuites 1 paquet • Pain
Protéines	• Aiguillettes de poulet 600 g • Cuisses de poulet 2 • Steaks hachés 2 • Viande hachée 200 g • Pavés de cabillaud 2 • Filets de colin d'Alaska 2 • Sardines en boîte 1 (≈200 g) • Jambon de Paris 2 tranches • Steaks végétaux 2 • Œufs 8
Epicerie divers	• Sauce tomate ≈ 500 ml • Compotes 6 • Huile • Vinaigre • Sel • Poivre • Beurre • Confiture ou miel • Barres de céréales • Boisson chaude (café/thé/chocolat)

Courses pour 2 personnes 7j suite

Catégorie	Ingrédients
Fruits	• Pommes 6 • Bananes 6 • Poires 3 • Clémentines / Mandarines 4 • Citrons 2
Légumes	• Carottes 8 à 10 • Courgettes 2 • Épinards 300 g • Petits pois/carottes 300 g • Haricots verts 300 g • Chou-fleur 300 g • Betteraves cuites 2 • Radis 1 botte • Mâche 100 g • Légumes variés pour lasagnes 200 g
Produits laitiers / Fromages	• Crème liquide ≈ 1 litre • Fromage râpé (emmental/mozzarella) ≈ 200 g • Emmental râpé 50 g • Tranches d'edam 2 • Tranches de masdam 2 • Fromage à tartiner • Yaourts nature 8 • Yaourts aux fruits 6