

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

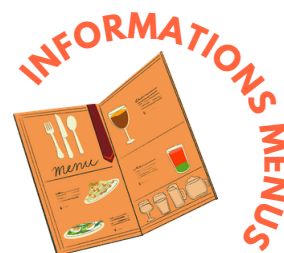


Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.

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

Radis
Escalope de dinde à la moutarde
Poivrons sautés et riz complet
Faisselle
Fraise

SOIR

Salade façon lyonnaise
Fromage blanc
Compote sans sucres ajoutés

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 botte de radis
- 2 escalopes de dinde
- 2 poivrons
- 100 à 120 g de riz complet cru
- Moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 faisselles
- 300g de fraises
- Salade à volonté
- Tomates cerises
- 3 champignons de Paris frais
- 150 g d'allumette de bacon fumé
- 2 oeufs
- 2 tr de pain de campagne (env. 50g par tranche)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, ciboulette
- 2 fromages blancs
- 2 compotes sans sucres ajoutés

RECETTE

🍷 Coût estimé : 3.80€ par personne - 20 à 30 min

Laver et couper les radis. Servir crus avec un peu de sel ou une vinaigrette légère.

Faire cuire le riz complet dans une casserole d'eau bouillante selon le temps indiqué puis égoutter.

Couper les poivrons en lanières. Les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 10 à 15 minutes.

Badigeonner les escalopes de dinde avec la moutarde. Les faire cuire dans une poêle chaude 4 à 5 minutes de chaque côté.

Servir la dinde avec le riz complet et les poivrons sautés.

🍷 Coût estimé : 3.90€ par personne - 20 min

Recette : Salade façon lyonnaise

Faire cuire vos oeufs 6 min à 6 min 30 dans une casserole d'eau bouillante pour un jaune bien coulant.

Frotter le pain avec la gousse d'ail, le couper en dé et le faire revenir dans une poêle avec les allumettes de bacon.

Déposer dans chaque assiette la salade préalablement lavée, les tomates cerises et les champignons émincés. Assaisonner avec une vinaigrette.

Déposer le mélange bacon et croûtons de pain sur la salade, et terminer avec l'œuf mollet, saler et poivrer au dernier moment. Saupoudrer de ciboulette ciselée.

🍌 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

Green bowl de nouilles de riz,
fèves, concombre, filets de
sardines et billes de mozzarella
Pomelo

SOIR

Poêlée de tofu aux légumes
Nouille de blé
Yaourt nature
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 180 g de sardine au naturel (conserves)
- 100g de nouille de riz (cru)
- 100g de fèves
- 1 avocat
- 1 concombre
- 60g de bille de mozzarella
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de sauce soja salée
- 1 cuillère à café de graines de sésames
- 1 Pomelo

- 200 de tofu
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselé
- Sel, poivre
- 100 à 120g cru de nouille de blé
- 2 yaourts nature
- 2 pommes

RECETTE

§ Coût estimé : 3.30€ par personne - 25 min

Recette : Green bowl de nouilles de riz, fèves, concombre, filets de sardines et billes de mozzarella

Dans un bol, verser de l'eau bouillante salée sur les nouilles et laisser tremper quelques minutes pour qu'elles ramollissent.

Egoutter et assaisonner avec l'huile, réserver dans un bol.

Éplucher et couper en dés le concombre et l'avocat, arroser de jus de citron. Réserver.

Faire cuire les fèves, puis les disposer dans le bol, recouvrir des filets de sardines et des billes de mozzarella.

Arroser de sauce soja et parsemer de graines de sésame.

§ Coût estimé : 3.65€ par personne - 30 min

Recette : Poêlée de tofu aux légumes

Tailler les courgettes en cubes après avoir ôté les extrémités. Couper le poivron en deux, ôter les pépins puis couper la chair en lanières. Détailler le tofu en dés.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, faire revenir le poivron puis ajouter les courgettes, saler, poivrer, laisser cuire 10 min à feu moyen, en remuant.

Incorporer le tofu, faire mijoter encore 5 min. Servir parsemé de coriandre.



🍳 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

Oeuf mimosa revisité
Semoule
Haricot vert
Fromage blanc
½ mangue

SOIR

Pousse d'épinard
Escalope de poulet grillé
Pâte complète au beurre
Emmental râpé
Fraise

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

• Pour 2 personnes :

- 2 oeufs
- 1 courgette
- ½ avocat bien mûr
- ½ citron
- 1 gousse d'ail nouveau
- ½ oignon nouveau
- 1 cuillère à café de graine de courge
- 2 brins de coriandre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, piment d'Espelette
- 100 à 120g cru de semoule
- 300 g d'haricot vert en bocal
- 2 fromages blanc
- 1 Mangue

• Pour 2 personnes :

- 300 g de pousse d'épinard
- 2 escalopes de poulet
- 100 à 120 g cru de pâte complète
- 60 g d'emmental râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10g de beurre doux
- Vinaigre de cidre
- 300g de fraises

RECETTE

🍷 Coût estimé : 3.50€ par personne - 30min

🍷 Coût estimé : 3.70€ par personne - 20 min

Recette : Oeuf mimosa revisité

Faire cuire les oeufs dans l'eau bouillante 9 min, puis les plonger dans l'eau froide.

Rincer les courgettes, détailler des tagliatelles à l'aide d'un couteau éplucheur.

Mélanger dans un saladier les tagliatelles avec une gousse d'ail pelée et émincée, la moitié du jus de citron, l'huile d'olive, le sel et du piment d'espelette. Réserver au frais.

Ecaler les oeufs et les couper en 2 dans la longueur, prélever le jaune.

Retirer la peau et le noyau de l'avocat, peler la gousse d'ail et l'oignon. Mixer l'avocat avec l'ail, l'oignon, les feuilles de coriandre et le reste de jus de citron.

Ajouter les jaunes d'oeufs, le sel, du piment et mixer de nouveau.

Verser la purée d'avocat dans une poche à douille et garnir les blancs d'oeufs.

Servir les œufs avec la salade de courgette parsemée de graines de courge.

Rincer les pousses d'épinard et servir en salade avec un filet de vinaigrette légère.

Faire cuire les pâtes complètes dans une casserole d'eau bouillante puis égoutter.

Ajouter le beurre et l'emmental râpé.

Faire cuire les escalopes de poulet dans une poêle chaude avec l'huile d'olive pendant environ 5 minutes de chaque côté.



🍳 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 mexicaine
Faisselle
Orange

SOIR

Concombre
Cabillaud en papillote aux herbes et citron
Pomme de terre grenaille
Fromage blanc
Pomme

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Ingrédients pour 2 personnes :
 - 100 g de riz complet (cru)
 - 200 g de haricot rouge égoutté (en conserve)
 - 1 poivron rouge
 - 20 Tomates cerises
 - 20g de maïs doux
 - ½ oignon rouge
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 1 jus de citron vert
 - Sel, poivre, paprika, coriandre
 - 2 Faisselles
 - 2 Oranges
- Pour 2 personnes :
 - 1 concombre
 - 2 pavé de cabillaud
 - 250 g de pomme de terre grenaille
 - Herbes de provence, thym, citron
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 2 fromages blanc
 - 2 pommes

RECETTE

🍷 Coût estimé : 3.20€ par personne - 15 min

Recette : Salade mexicaine

Émincer l'oignon et le poivron. Egoutter et rincer les haricots rouges et le maïs.

Laver et couper les tomates cerises en deux, puis mélanger tous les ingrédients dans un bol.

Préparer l'assaisonnement en émulsionnant l'huile avec le citron et les épices. Saupoudrer de coriandre

🍷 Coût estimé : 3.50€ par personne - 35min

Laver et couper le concombre en rondelles. Assaisonner avec un peu de vinaigrette ou du citron.

Déposer les dos de cabillaud sur une feuille de papier cuisson ou aluminium. Ajouter du citron, des herbes, du sel et du poivre puis refermer la papillote. Faire cuire au four environ 15 à 20 minutes à 180°C.

Laver les pommes de terre grenaille, les couper si besoin puis les faire cuire au four avec un filet d'huile d'olive pendant environ 30 minutes à 200°C.

🍳 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 vendredi

MIDI

Salade de tomates
Rôti de porc
Poêlée de petit pois/carotte
Camembert
Compote sans sucres ajoutés

SOIR

Soupe thai à l'effiloché de poulet
Yaourt nature
Kiwi

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
 - 300 g de tomates
 - 4 tranches de rôti de porc
 - 400 g de petit pois carotte
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - Vinaigre de cidre
 - 60 g de camembert
 - 2 compotes sans sucres ajoutés
- 75 g riz (cru)
 - 1 gros filet de poulet (env 200g)
 - ½ brocoli
 - 50 g de champignon
 - 1 carotte
 - ½ oignon nouveau
 - 15 g de noix de cajou
 - 100 ml de lait de coco
 - 1 cuillère à café d'huile de sésame
 - Bouillon de légume
 - Citronnelle, gingembre, piment, coriandre fraîche
 - 2 yaourts nature
 - 4 kiwis

RECETTE

🍷 Coût estimé : 2.80€ par personne - 15 min

Couper les tomates et les assaisonner avec un peu de vinaigrette.

Faire réchauffer les petits pois/carottes à la poêle avec un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes et servir avec le rôti de porc froid.

🍷 Coût estimé : 3.60€ par personne - 30 min

Couper le brocoli en fleurette, les champignons en 4, l'oignon en fine tranche (réserver la tige pour le dressage) et la carotte en rondelles.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile de sésame et y faire revenir tous les légumes (sauf le brocoli) ainsi que le riz.

Baisser le feu, ajouter le lait de coco puis le bouillon, jusqu'à recouvrir le tout de 2 cm environ. Assaisonner avec la citronnelle, le gingembre et le piment, puis ajouter les brocolis et le filet de poulet entier. Laisser cuire 8 à 10 min environ, arrêter le feu et sortir les filets de poulet pour les effiloche à l'aide de 2 fourchettes. Réserver.

Servir la soupe en déposant sur le dessus du poulet effiloché, quelques morceaux de noix de cajou, la tige d'oignon nouveau émincée et la coriandre fraîche. Saupoudrer de piment (facultatif).

🍳 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

DRACÉNIÉ PROVENCE VERDON

Menu samedi

MIDI

Salade verte
Gratin de saumon et patate douce
Mangue

SOIR

Poivrons farci au quinoa
Escalopé de poulet grillé
Yaourt nature
Compote sans sucre ajoutés

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Pour 2 personnes :
- 300 g de salade verte
- 250 g de saumon
- 400 g de patate douce
- 8 cl de crème
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- 60g d'emmental râpé
- Sel, poivre, huile d'olive
- 1 Mangue

- Pour 2 personnes :
- 60 g de quinoa
- 200 g de pois chiche en bocal
- 2 poivrons rouges
- ½ poivron jaune
- 1 oignon
- Cumin, persil, sel, poivre
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 yaourts nature
- 2 compotes sans sucre ajoutés

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.90€ par personne-1 heure-

Recette : Gratin de saumon et patate douce
Faire cuire le saumon au court bouillon pendant 10 min. Pendant ce temps, éplucher les patates douces et les couper en morceaux. Les faire cuire 20 min à l'eau bouillante salée, égoutter et les écraser finement à la fourchette. Ajouter la moitié de la crème, saler et poivrer.
Préchauffer le four à 210°C. Lorsque le saumon est cuit, le détacher en miette, saler, poivrer et ajouter le reste de crème et la ciboulette.
Répartir dans un plat à gratin huilé, recouvrir de purée et d'emmental et faire gratiner 20 min. Parsemer de ciboulette à la sortie du four

💰 Coût estimé : 2.30€ par personne- 40 min-

Recette : Poivrons farci au quinoa
Faire cuire le quinoa dans de l'eau environ 10 min jusqu'à tendreté et évaporation du liquide.
Pendant ce temps, emincer l'oignon et couper le poivron jaune en dé. Les faire revenir avec l'huile d'olive puis ajouter les pois chiche rincés et le cumin. Saler, poivrer puis transférer dans un bol et mélanger avec le quinoa.
Préchauffer le four à 180°C
Farcir chaque poivron rouge coupé en deux avec la moitié du mélange, placer les poivrons sur une plaque de cuisson et enfourner 30 min.
Parsemer de persil.

🍌 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 dimanche

MIDI

Carotte râpée au citron
Escalope de veau
Pois chiche aux herbes
Fromage blanc
Abricots

SOIR

Lasagne aux courgettes
Salade verte
Kiwis

INGRÉDIENTS

- Pour 2 personnes :
- 300g de carottes
- Vinaigrette : huile, vinaigre, citron, moutarde, sel
- 2 escalopes de veau
- 250 g de pois chiche
- Herbes au choix
- 2 Fromages blanc
- 4 Abricots

Pour 2 personnes
300 g de salade verte
200 g de boeuf haché 5% MG
1 courgette et demi
½ carotte
½ oignon
½ gousse d'ail
200 ml de purée de tomate
50 g de mozzarella râpé
70 g de feuille de lasagne fraîche
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel, poivre, thym, muscade
250ml de lait ½ écrémé
20 g de maïzena
4 kiwis

RECETTE

💰 Coût estimé : 3.90€ par personne-10 min -

Râper les carottes puis ajouter un filet de citron.

Faire cuire les pois chiches quelques minutes à la poêle avec un filet d'huile d'olive, des herbes, du sel et du poivre.

Faire cuire les escalopes de veau dans une poêle chaude pendant environ 4 à 5 minutes de chaque côté.

💰 Coût estimé : 3.70€ par personne- 50 min -

Émincer l'oignon et l'ail, couper la carotte et une moitié de courgette en dés. Réaliser des lamelles avec l'autre moitié de courgette.

Faire revenir l'oignon, l'ail, la carotte, la viande et les dés de courgette dans un peu d'huile.

Ajouter la sauce tomate, assaisonner et laisser mijoter 10 min à couvert.

Préchauffer le four à 200°C. Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait froid, ajouter le reste du lait puis faire épaisir à feu moyen en remuant. Saler, poivrer et ajouter la muscade.

Dans un plat, alterner béchamel, feuilles de lasagnes et bolognaise. Terminer par une couche de béchamel, les lamelles de courgette et la mozzarella râpée.

Enfourner environ 20 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

🍌 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">• Riz complet : 375 à 415 g• Nouilles de riz : 100 g• Nouilles de blé : 100 à 120 g• Semoule : 100 à 120 g• Pâtes complètes : 100 à 120 g• Quinoa : 60 g• Feuilles de lasagne fraîches : 70 g• Pain de campagne : 2 tranches• Pommes de terre grenaille : 250 g• Patate douce : 400 g• Maïzena : 20 g
Protéines	<ul style="list-style-type: none">• Escalopes de dinde : 2• Escalopes de poulet : 2• Gros filet de poulet : 1 (environ 200 g)• Escalopes de veau : 2• Rôti de porc : 4 tranches• Pavés de cabillaud : 2• Saumon : 250 g• Sardines au naturel : 180 g• Tofu : 200 g• Bœuf haché 5% MG : 200 g• Allumettes de bacon fumé : 150 g• Œufs : 4• Pois chiches : 450 g• Haricots rouges égouttés : 200 g• Fèves : 100 g• Noix de cajou : 15 g
Produits laitiers / Fromages	<ul style="list-style-type: none">• Faisselles : 4• Fromages blancs : 8• Yaourts nature : 6• Mozzarella billes : 60 g• Mozzarella râpée : 50 g• Emmental râpé : 120 g• Camembert : 60 g• Lait demi-écrémé : 250 ml• Crème : 8 cl• Beurre doux : 10 g

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits	<ul style="list-style-type: none">• Fraises : 600 g• Pommes : 4• Oranges : 2• Pomelo : 1• Mangues : 2• Kiwis : 8• Abricots : 4• Citrons : 2 (1 citron + 1 citron vert)• Compotes sans sucres ajoutés : 6
Légumes	<ul style="list-style-type: none">• Radis : 1 botte• Poivrons : 6 (dont 1 jaune)• Courgettes : 5• Concombres : 2• Avocats : 2• Salade verte : 600 g environ• Pousses d'épinards : 300 g• Tomates : 300 g• Tomates cerises : environ 20• Champignons de Paris frais : 53 g + 3 pièces• Haricots verts en bocal : 300 g• Petits pois carottes : 400 g• Brocoli : 1/2• Carottes : environ 450 g• Oignons : 2 (dont 1 rouge)• Oignons nouveaux : 1• Ail : 3 gousses
Autres :	<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive• Huile de sésame• Moutarde• Vinaigre de cidre• Sauce soja salée• Graines de sésame• Graines de courge• Bouillon de légumes• Purée de tomate : 200 ml• Lait de coco : 100 ml• Herbes de Provence• Herbes aromatiques / épices : Thym, Ciboulette, Persil, Coriandre, Gingembre, Citronnelle, Paprika, Cumin, Muscade, Piment d'Espelette