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.

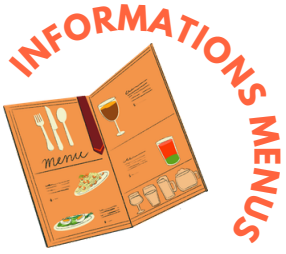
La CPTS Dracénie Provence Verdon vous propose une prise en charge de consultations diététiques avec nos partenaires dans la première année de la fin de traitement de chimiothérapie ou radiothérapie.
Plus d'info au 04.98.10.05.42





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

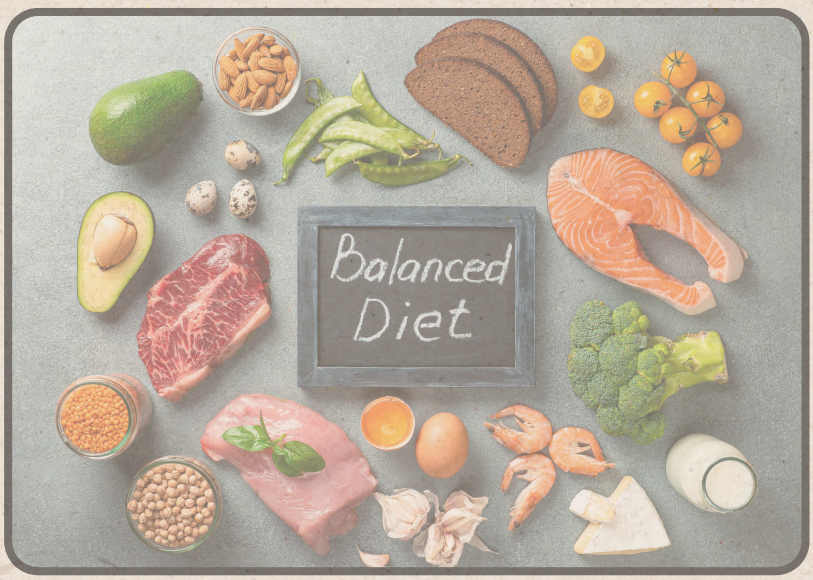
VILLE	NOM	CONTACT ET PRISE DE RDV
Aups	ESPITALIER Isabelle	06.70.08.26.37
Draguignan	CASTAGNA Manon	06.12.82.68.04
	GUILLAUME Benjamin	07.78.69.71.01
	VALVERDE Maria	06.71.62.72.85
	VANDERBEEKEN Alexandra	06.31.31.29.86
La Motte	ANDRE Cindy	06.13.61.33.72
Les Arcs sur argens	FINOT Laurence	07.62.79.75.37
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 américaine
Poulet rôti
Riz pilaf
Pomme

SOIR

crème légumes
omelette (2 œufs)
purée de pommes de terre
yaourt nature

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 cœurs de laitue
- 2 tranches jambon blanc
- 2 tranches fromage (type Gouda)
- 1 càs sauce cocktail
- 6 tomate cerise

3 carottes
1 poireau
2 branches de céleri
1 grosse pomme de terre
1 gousse d'ail
1 petit oignon
350 ml d'eau
50 ml crème fraiche
sel, poivre

RECETTE

💰 Coût estimé : 1.20€ par personne

Laver et bien essuyer le cœur de laitue. Couper les laitues finement. Couper aussi finement le jambon blanc et le fromage.
Mélanger avec la laitue et ajouter la sauce cocktail.
Servir froide

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne

Laver et éplucher les légumes et les couper en morceaux. Dans une casserole faire revenir l'ail et l'oignon. Ajouter les légumes et la pomme de terre mélanger. Verser l'eau. Laisser cuire a feu moyen 20-30 minutes. Mixer finement. Ajouter la crème et ajouter le sel et le poivre si souhaité.
Servir bien chaud

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu mardi



MIDI

salade de pommes de terre et œufs durs
Clémentines

SOIR

Papillote de saumon à l'aneth
Riz pilaf
Carotte / poireaux
Yaourt nature

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

-400 g pommes de terre
-1 endive
-½ oignon rouge
-½ bottes de ciboulette
-2 œufs durs par personne
-4 filets d'anchois à l'huile d'olive
-2 c.à.s d'huile d'olive
-1 c.à.s vinaigre de sidre
-½ c.à café de moutarde
-Sel et poivre

-2 pavés de saumon
-60 g de crème fraîche épaisse 30% de MG
-Aneth fraîche
-Sel, poivre

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne

Brosser les pommes de terre et les plonger dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire environ 20 minutes. Égouttez-les et, après, coupez-les en rondelles. Déposez les œufs dans une casserole et faites cuire 10 minutes.
Plongez dans de l'eau froide et coupez-les en quartiers.
Émincez les endives et les oignons rouges, ciselez la ciboulette.
Écrasez la moitié des anchois avec la moutarde et le vinaigre. Réunissez les pommes de terre, les endives, l'oignon et les restes de filets d'anchois dans un saladier. Arroser de vinaigrette, mélanger.

💰 Coût estimé : 4.80 € par personne

-Préchauffer le four à 180 °C
-Déposer le saumon sur un papier sulfurisé. Saler et poivrer
-Ajouter la crème fraîche et saupoudrer d'aneth préalablement lavée et ciselée
-
-Refermer bien les papillotes pour qu'elles soient hermétiques
-Enfourner 20 minutes

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu mercredi



MIDI

Brocolis sauté à l'ail
Escalope viennoise
Quinoa
Banane

SOIR

Veloutée de champignon
Cabillaud et petits légumes de saison
Flan pâtissier

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

-1 brocoli petit
-2 gausse d'ail
-2 escalope fine de veau
-1 œuf
-20 g chapelure
-20 ml d'huile de tournesol
-20 g farine de blé
-Sel , poivre

-2 filets de cabillaud
-4 tranches de poitrine fumée
-300 g de pommes de terre
- 200 g d'épinards
-200 g de tomates cerises
-1 échalote
-½ gousse d'ail, 1 brins de romarin
-10 cl de crème liquide
-10 cl de vin blanc sec , 1. à soupe d'huile
-Sel et poivre

RECETTE

💰 Coût estimé : 4.00 € par personne

Préparer 3 récipients : dans le premier, la farine ; dans le second, l'œuf battu en omelette ; et dans le troisième, la chapelure.

Assaisonner la viande puis la passer successivement dans :la farine , l'œuf et la farine.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et poser délicatement l'escalope panée.
Laisser cuire 5 minutes de chaque côté à feux deux .

L'escalope doit être bien doré de chaque côté.

💰 Coût estimé : 3.50 € par personne

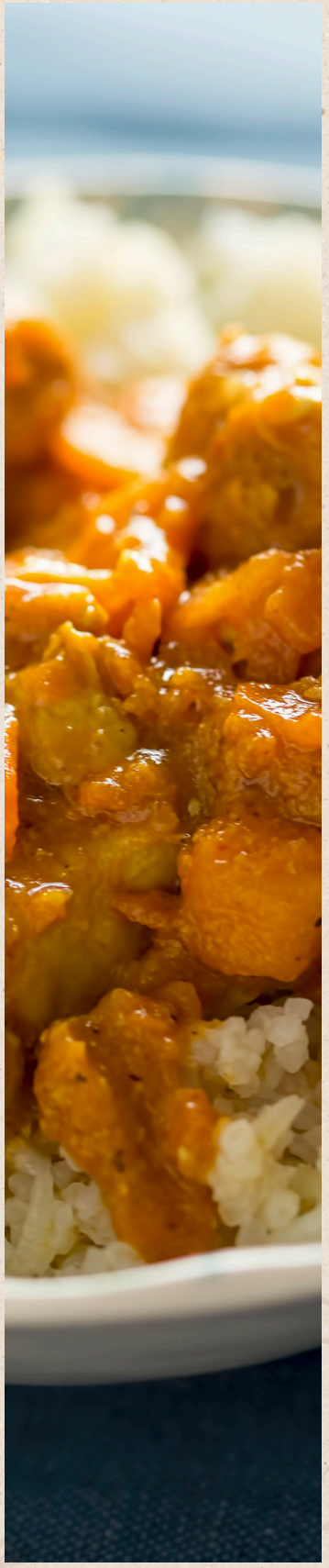
Brossez les pommes de terre, plongez-les dans de l'eau froide salée.
Portez à ébullition, puis laissez cuire 20 minutes. Préchauffez le four à 180 °C.
Enveloppez les filets de cabillaud salés et poivrés de 2 tranches de poitrine, placez-les dans un plat huilé avec le romarin.
Enfournez pendant 15 minutes. Faites revenir l'échalote ciselée dans une sauteuse 2 minutes avec le reste de l'huile.
Ajoutez les tomates cerise coupées en deux et laissez-les cuire 3 minutes. Incorporez les épinards et l'ail haché. Laissez-les 2minutes et versez le vin blanc. Faites réduire. Ajoutez la crème, salez, poivrez

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu jeudi



MIDI

- Salade totale complet
- Ragoût de dinde au curry
- Coquillettes beurrée
- Salade de fruits saison

SOIR

-Potage Crécy
-Filet de colin a la vapeur
-Pomme de terre au four
-Yaourt

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

-200 g blanc de dinde
-60 g oignons jeunes
-20 ml d'huile d'olive
-20 g farine de blé
-Curry en poudre
-Sel, poivre

-200 g carottes fraîches
-400 ml d'eau
-10 ml d'huile d'olive
-2 brins de persil plat frais
-Sel, poivre

RECETTE

💰 Coût estimé : 4.50 € par personne

Émincer les oignons. Détailler la dinde en cubes. Faire rissoler la dinde et dorer les oignons. Singer et ajouter le curry.

Mouiller avec de l'eau, mélanger et saisonner. Porter à légère ébullition puis laisser cuire à couvert sur feu moyen afin d'attendrir la viande et de lier la sauce.

💰 Coût estimé : 3.00 € par personne

Éplucher les carottes et couper en rondelles. Mettre l'huile à chauffer et faire revenir les carottes.
Ajouter le liquide pour couvrir les légumes. Assaisonner.
Couvrir la casserole et laisser cuire à frémissement.

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu vendredi



MIDI

-Salade d'automne
-Lapin à la moutarde
-Pomme au four

SOIR

-Salade d'endives à la noix et au Roquefort
-Omelette lyonnaise
-Yaourt nature

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

•-1 chou blanc pommé
-2 carottes
-1 pomme verte
-1 oignions vert
-150 g mogettes
-Cerneaux de noix
-Sel , poivre

-200 g d'endives
-50 g Roquefort
-50 g cerneaux de noix
-6 g de moutarde mi-fort
-6 ml vinaigre balsamique
-20 ml huile de colza ou de noix
-Sel et poivre

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne

Émincez finement le chou, salez-le et laissez-le reposer 15 minutes.

Rincez-le et égouttez-le, puis mélangez-le avec 2 carottes et 1 pomme verte râpées, 1oignon vert émincé et 150 g de mogettes cuites.

Ajoutez des cerneaux de noix et assaisonnez avec une vinaigrette à l'huile de sésame.

💰 Coût estimé : 4.50 € par personne

Réaliser une vinaigrette :
Placer la moutarde dans un bol et ajouter le vinaigre. Délayer progressivement avec l'huile. Assaisonner.

Préparer les crudités :
Émincer les endives en ayant pris soin d'enlever le cœur au préalable.
Détailler le Roquefort en dés. Mélanger les endives avec la vinaigrette, , le Roquefort et les noix.

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu samedi



MIDI

-Crudité
-Rigatoni chili con carne
-Poire

SOIR

- Velouté de poireaux
- aiguillette poulet sauce blanche
- riz pilaf
- petit pot crème vanille

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

-175 g de viande hachée
-1 oignon
-20 cl de coulis de tomate
-150 g de rigatoni
-½ boîte de maïs
-5 piquillos confit.
-5 olives noires dénoyautées
-10 ml huile d'olive
-2 c à s d'épices chili
-Sel, poivre
-Crudité
-Poire

-240 g d'aiguillette de poulet
- 20 g court-bouillon desséché
- 20g farine
-20 g beurre
- sel, poivre

RECETTE

💰 Coût estimé : 5.25 € par personne

Éplucher et émincer l'oignon, faire revenir dans l'huile. Ajouter la viande et laisser cuire 15 minutes.
Saupoudre d'épices au chili, de sel et de poivre.
Incorporer les piquillos, les olives et le maïs égoutté.
Verser le coulis de tomate et laisser mijoter 10 minutes.
Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Égoutté la pâte et servir avec la sauce

💰 Coût estimé : 4.00 € par personne

Préparer le court-bouillon en ajoutant le court-bouillon desséché dans de l'eau. Mettre à chauffer

Ajouter le poulet et faire cuire pendant 15 min.

Réaliser une sauce blanche. Prélever 125 ml de bouillon. Réaliser un roux blanc puis le mouiller avec le bouillon. Remettre à cuire et faire épaissir à feu doux en remuant constamment. Retirer le poisson tout en le conservant entier. Napper de sauce blanche.

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Menu dimanche



MIDI

-Salade pois chiches à la crème de coco
- Poulet rôti
-Fruits Seasons

SOIR

-Salade composée au thon
-Quiche brocolis et carottes et graines de carvi
-Yaourt nature

INGRÉDIENTS

-2 poivrons rouges
-2 oignons nouveaux
-½ grenade
-10 brins de basilic
-10 brins de persil
-1 boîte d pois chiches
-10 cl crème de coco
-5 ml d'huile d'olive
-1 c.à café épices chili

-1 pâte feuilletée (250 g)
-1 brocoli petit
-2 carottes
-3 œufs
-250 g fromage à tartiner
-50 g de comté fruité
-1 c à s graine de carvi
-1 c à s de moutarde aigre- douce
-Sel, poivre,

RECETTE

💰 Coût estimé : 4 € par personne

Lavez et taillez les poivrons en fines lanières ; émincez les oignons , lavez et hachez les herbes fraîches.

Égouttez et rincez les pois chiches. Dans un poêle ou un wok, faites revenir les poivrons avec un filet d'huile.

Laissez-les suer quelques minutes, ajoutez les oignons, les pois chiches et les herbes. Saupoudrez d'épices chili puis ajoutez la crème de coco.

Laissez mijoter quelques minutes. Laissez refroidir et puis ajoutez les grains de grenade.

💰 Coût estimé : 3.10 € par personne

Préchauffer le four à 180 °C (th.6).
Pelez les carottes et taillez-les en fines rondelles.

Coupez le brocoli en fleurettes. Faites cuire les carottes a la vapeur 12 minutes. Ajoutez le brocoli et comptez encore 8 minutes. Sortez et laissez refroidir.
Fouettez le fromage frais, incorporez les œufs et la moutarde puis salez et poivrez. Râpez le comté.

Étalez la pâte sur un papier cuisson et foncer le tout dans un moule à tarte. Piquez le fond. Verser l'appareil aux œufs par-dessus.

Parsemez de comté et de graines de carvi. Enfournez pour 35 – 40 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée

🥖 Sucré : pain + purée d'amande + fromage blanc + fruit ; Salé : Pain + fromage frais + olives

🍎 1 fruit + 1 chocolat chaud

CPTS
DRACÉNIE PROVENCE VERDON

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• 1 kg pomme de terre • 150 g de rigatoni • 20 g de chapelure • 40 g de farine de blé (20 g + 20 g) • 1 pâte feuilletée (250 g)
Protéines	• **Viandes et charcuteries** • 2 tranches de jambon blanc • 2 escalopes fines de veau • 4 tranches de poitrine fumée • 200 g de blanc de dinde • 175 g de viande hachée • 240 g d'aiguillettes de poulet • **Poissons et fruits de mer** • 2 pavés de saumon • 2 filets de cabillaud • 4 filets d'anchois à l'huile d'olive • **Œufs et légumineuses** • 2 œufs durs par personne • 1 œuf • 3 œufs • 1 boîte de pois chiches • 150 g de mogettes

Catégorie	Ingrédients
Produits laitiers / Fromages	• 2 tranches de fromage type Gouda • 50 g de Roquefort • 50 g de Comté fruité • 250 g de fromage à tartiner • 50 ml de crème fraîche • 60 g de crème fraîche épaisse (30 % de MG) • 10 cl de crème liquide • 10 cl de crème de coco (classée ici par commodité, même si ce n’est pas un produit laitier) • 20 g de beurre

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Légumes :	• 2 cœurs de laitue • 1 endive • 200 g d'endives • 2 petits brocolis • 200 g d'épinards • 1 chou blanc pommé • 1 poireau • 2 branches de céleri • 3 carottes • 200 g de carottes fraîches • 2 carottes supplémentaires • 1 gousse d'ail • 2 gousses d'ail • ½ gousse d'ail • 1 petit oignon • ½ oignon rouge • 1 oignon • 60 g d'oignons jeunes • 2 oignons nouveaux • 1 oignon vert • 1 échalote • 6 tomates cerises • 200 g de tomates cerises • 2 poivrons rouges • ½ boîte de maïs • 5 piquillos confits • 1 boîte de coulis de tomate (20 cl)

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Fruits :	• poire • pomme verte • grenade

Catégorie	Ingrédients
Autres :	• 2 c. à soupe d'huile d'olive • 20 ml d'huile de tournesol • 1 c. à soupe d'huile (quantité à préciser) • 20 ml d'huile d'olive • 10 ml d'huile d'olive • 5 ml d'huile d'olive • 20 ml d'huile de colza ou de noix • 1 c. à soupe de sauce cocktail • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 6 ml de vinaigre balsamique • ½ c. à café de moutarde • 6 g de moutarde mi-forte • 1 c. à soupe de moutarde aigre-douce • 5 olives noires dénoyautées • Cerneaux de noix (quantité non précisée) • 50 g de cerneaux de noix • Curry en poudre • 2 c. à soupe d'épices chili • 1 c. à café d'épices chili • 1 c. à soupe de graines de carvi • Sel • Poivre • 350 ml d'eau • 400 ml d'eau • 10 cl de vin blanc sec • 20 g de court-bouillon déshydraté