

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

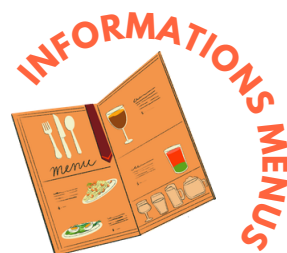


Ce dispositif s'adresse aux enfants de 3 à 12 ans. Il permet d'avoir un accompagnement pour les enfants en surpoids ainsi que leurs parents afin d'éviter une entrée dans l'obésité chronique à l'âge adulte.

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



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 

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

Chakchouka aux œufs
Salade verte
Pain

SOIR

Emincés de poulet
pâtes aux courgettes

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 8 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- Salade verte
- 1 oignon
- 4 œufs
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 gousse d'ail
- 1 càc de ras el hanout
- Sel poivre
- Pain

- 4 blancs de poulet
- Pâtes
- 600g de courgettes
- Basilic
- Sel

RECETTE

💰 Coût estimé : 1.80 € par personne - 20 min

Emincer l'ail et l'oignon, couper les tomates en morceaux et les poivrons en lamelles. Dans une sauteuse, verser l'huile, puis faire revenir l'ail et l'oignon.

Ajouter les morceaux de tomates et les lamelles de poivrons, ainsi que le ras el-hanout, saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 20 min.

Laisser refroidir la préparation et la conserver au réfrigérateur. Les légumes, une fois préparés, seront conservés au réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils soient utilisés pour terminer la recette.

Pour finir la recette, réchauffer les légumes dans une poêle.

Quand ils sont chauds, former à l'aide d'une cuillère 4 creux, y casser dans chacun 1 œuf et laisser cuire 5 min, le temps que les blancs soient cuits

💰 Coût estimé : 2.10 € par personne - 15 min

Faire cuire les pâtes en respectant les indications sur le paquet.

Couper les blancs de poulet en lamelles, les faire griller avec 2 càs d'huile dans une poêle. Les retirer quand ils sont cuits et les réserver.

Ajouter un peu d'eau dans la poêle et, à l'aide d'une cuillère en bois, décoller les sucs. Ajouter des courgettes coupées en dés, saler et poivrer, et laisser cuire 5 à 10 min.

Emincer du basilic, puis l'ajouter dans la poêle, avec les pâtes cuites égouttées, et mélanger. Servir aussitôt pour accompagner les blancs de poulet grillés.

🍷 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 mardi

MIDI

Clafoutis de tomates au tofu
Salade verte

SOIR

Cabillaud à la provençale
Riz basmati

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 œufs
- 100g de tofu
- 120g de maizena
- 300 ml de boisson de soja
- 100g de chèvre frais
- 4 tomates
- Olives noires
- Quelques feuilles de basilic
- Salade verte

- Riz basmati
- 4 filets de cabillaud
- Un peu de farine
- 2 càs d'huile d'olive
- 4 tomates
- 1 gousse d'ail
- Quelques olives noir
- Herbes de provence

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.20 € par personne - 20 min

Préchauffer le four à 180 °C. Ciseler le basilic. Découper les tomates en dés en supprimant les graines.

Dans l'assiette, écraser à la fourchette le tofu et le chèvre frais. Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter la maizena en fouettant bien pour faire disparaître les grumeaux, puis ajouter la boisson au soja, et mélanger.

Incorporer ensuite le contenu de l'assiette, les dés de tomates, le basilic et les olives, saler et poivrer.

Verser la préparation dans un moule en silicone ou un moule à gâteau antiadhésif. Enfourner à 180 °C pendant 30 à 40 min, suivant la taille du plat.

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne - 20 min

1. Saler et poivrer les filets de cabillaud. Verser la farine dans une assiette creuse, et passer dedans les filets pour les fariner.
2. Verser l'huile d'olive dans une sauteuse, et y déposer les filets. Les retourner au bout de 30 secondes et les recouvrir des tomates coupées en petits dés, de la gousse d'ail émincée et des olives noires. Parsemer d'herbes de Provence.
3. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.
4. Servir chaud, accompagné du riz

🍷 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

Riz cantonais

SOIR

Bruschetta de tomate et mozzarella
Salade de lentilles

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 200g de riz basmati cru
- 200g de petits pois frais ou surgelés
- 150g de dés de jambon
- 6 œufs
- 4 càs d'huile de sésame
- 2 càs de sauce soja

- 1 boîte de lentille
- 4 tomates
- 1 boule de mozzarella
- 4 tranches de pain de campagne
- Herbes de Provence
- 4 càc d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic

RECETTE

1. Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante, en respectant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Faire cuire les petits pois frais écosés ou les petits pois surgelés dans de l'eau bouillante pendant environ 7 min.
2. Dans une assiette creuse, casser les oeufs et les battre en omelette, saler et poivrer. Mettre au micro-ondes 1 min, mélanger les parties cuites et non cuites, puis remettre 1 min et mélanger. Répéter l'opération jusqu'à ce que les oeufs soient cuits.
3. Cuire l'omelette en morceaux. Dans un saladier, verser le riz et les petits pois égouttés, ainsi que les morceaux d'omelette et les dés de jambon.
4. Assaisonner avec l'huile de sésame, la sauce soja, puis saler et poivrer. Conserver au réfrigérateur.

Couper en fines tranches les tomates et la boule de mozzarella.

Sur une plaque de cuisson, déposer les belles tranches de pain.

Répartir dessus les tranches de tomates et de mozzarella, parsemer d'herbes de Provence et arroser d'huile d'olive.

Mettre le four sur position gril, puis enfourner 5 min.

A la sortie du four ajouter quelques feuilles de basilic et déguster aussitôt



 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 jeudi

MIDI

Escalope de poulet
Haricots verts
Pain

SOIR

Crevettes
Sauce soja et miel
Nouilles
Salade verte

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Haricots vert surgelés
- 4 escalopes de poulet
- Persil

- Noodle
- 500g de crevettes crues décortiquées
- 20g de miel
- 2 càs d'huile d'olive
- 30ml de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- Poivre

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.20 € par personne - 15 min

1. Faire cuire les haricots vert dans de l'eau bouillante.
2. Faire griller les escalopes de poulet.
Ajouter un peu de beurre et de persil aux haricots vert une fois cuits.
3. Saler et poivrer.

💰 Coût estimé : 2.80 € par personne - 25 min

Dans un plat hermétique, préparer une marinade en mélangeant: la sauce soja, le miel, l'ail et le poivre.

Bien mélanger puis ajouter les crevettes décortiquées, et mélanger à nouveau.
Fermer le plat et le mettre au réfrigérateur 15 min.

Une fois le temps de repos écoulé, verser l'huile dans une poêle, y déposer les crevettes, puis les retourner au bout de 40 secondes.

Ajouter alors la marinade, et laisser mijoter entre 1 min et 1 min 30, le temps que les crevettes soient cuites. Servir immédiatement avec les nouilles



🍳 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 vendredi

MIDI

Magrets de canard séchés,
salade verte
tartine de chèvre chaud

SOIR

Brochettes d'agneau au barbecue
Ratatouille express

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Filet de magret séchés
- Salade verte
- Buche de chèvre
- Pain
- Herbes de provence
- Vinaigrette

- Selle d'agneau
- Marinade: Jus de citron, 2 càs d'huile d'olive, 1 càc de cumin et du persil ciselé.
- Ratatouille: 2 courgettes, 1 aubergine, 2 tomates, 1 oignon, 2 càs d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, Herbes de provence, sel, poivre

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.90€ par personne - 20 min

Préparer la salade verte en l'assaisonnant de la vinaigrette.

Ajouter dessus les filets de magret séchés. Déposer des morceaux de bûche de chèvre sur les tranches de pain.

Parsemer d'herbes de Provence, passer au grill ou au micro-ondes pour faire fondre le fromage, et déguster immédiatement

💰 Coût estimé : 3.30 € par personne - 30 min

1. Préparer la marinade. Découper 400g de selle d'agneau en dés de 2 cm. Dans un récipient hermétique, déposer les morceaux de viande et la marinade, mélanger et laisser reposer au moins 30 min.
2. Préparer la ratatouille. Couper en dés les courgettes et l'aubergine. Couper en 8 les tomates. Emincer les gousses d'ail et l'oignon.
3. Dans une poêle antiadhésive, verser l'huile d'olive et faire revenir l'oignon 2 min, puis ajouter tous les légumes, l'ail et les herbes de Provence. Saler et poivrer.
4. Couvrir et laisser mijoter 20 min en remuant régulièrement.

🍷 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 samedi

MIDI

Hamburger maison
Salade verte

SOIR

Œuf cocotte ratatouille
Carottes râpées
Pain

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 4 Pains burger
- 2 tomates
- 1 oignon
- Salade verte
- 4 steaks hachés 5% mg
- 4 tranche de cheddar
- un peu de moutarde
- Un peu de ketchup

- 6 œufs
- Ratatouille
- Carottes rapée
- Pain

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.40€ par personne 15-20 min -

💰 Coût estimé : 1.80 € par personne 15 min

1. Couper les tomates et l'oignon rouge en fines tranches.
2. Faire cuire les steaks hachés, couper les buns et les toaster légèrement, puis tartiner de la moutarde sur chaque partie plane et y déposer la viande cuite, puis la recouvrir d'une tranche de cheddar, et y ajouter dessus la viande cuite, puis l'oignon, ainsi qu'un peu de salade verte.
3. Sur la partie du pain qui vient sur le dessus, ajouter un peu de ketchup, puis refermer le hamburger.
4. Préparer une salade verte en accompagnement.

Répartir le reste de ratatouille de la veille dans 4 petits plats individuels, puis casser sur le dessus de chacun 1 ou 2 œufs.

Prendre un grand plat allant au four, y verser un peu d'eau, puis y déposer les quatre petits plats.

Enfourner le plat à 150°C pendant 12 min.

🍷 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

Aubergines farcies
Salade verte
Pain

SOIR

Sardines grillées
Tomates provençales
Semoule

INGRÉDIENTS

- 400g de viande hachée à 5%MG
 - 8 Tomates
 - 4 aubergines
 - Salade verte
 - 1 oignon
 - 120g de gruyère râpé
 - 4 càs d'huiles d'olive
 - 2 gousses d'ail
 - Herbes de Provence
 - Sel et Poivre
 - Pain
- 4 Filets de sardine
 - Semoule
 - 40g de pain rassis
 - 1 gousse d'ail
 - Herbes de Provence
 - 4 cas d'huiles d'olive
 - 4 tomates

RECETTE

💰 Coût estimé : 2.90€ par personne 25 min

Laver les aubergines, puis les couper en deux dans le sens de la longueur.
A l'aide d'un couteau, fendre la chair de chaque moitié d'aubergine en formant un quadrillage, sans couper jusqu'à la peau.
Ensuite, déposer les aubergines dans un plat allant au four et, à l'aide d'un pinceau, badigeonner leur chair avec 2 càs d'huile.
Mettre au four à 180°C en chaleur tournante, pendant 30 min.
Pendant ce temps, préparer la farce: dans une sauteuse, faire revenir la viande hachée dans les 2 càs d'huile restante, puis la retirer et la réserver. Mettre un peu d'eau dans la sauteuse puis ajouter l'oignon émincé et le faire fondre.
Ajouter les tomates découpées en petits dés, l'ail émincé et les herbes de Provence, saler et poivrer, et laisser mijoter 20 min, puis ajouter la viande hachée et mélanger.
Quand les aubergines sont cuites, prélever la chair à l'aide d'une cuillère à soupe. Ajouter les morceaux de chair d'aubergine dans la sauteuse, et mélanger.
Farcir les peaux d'aubergines avec le mélange contenu dans la sauteuse, parsemer sur le dessus le gruyère, et mettre au four position gril pendant 10 min

💰 Coût estimé : 2.50 € par personne 20 min

Faire griller les sardines au barbecue ou sur un gril.

Faire cuire la semoule dans un saladier, mettre la quantité nécessaire de semoule, ajouter 2 càs d'huile, saler et mélanger. Puis verser sur la semoule deux fois le volume d'eau bouillante. Couvrir le saladier et laisser gonfler 15 min.

Pour les tomates provençales: confectionner une chapelure aromatisée en mixant le pain rassis avec la gousse d'ail et les herbes de Provence. Ajouter l'huile d'olive et mélanger.

Couper les tomates en deux, et retirer les graines. Les déposer dans un plat allant au four et étaler sur le dessus la chapelure aromatisée.

Verser un tout petit peu d'eau au fond du plat. Enfourner à 180°C pendant 10 à 15 min.



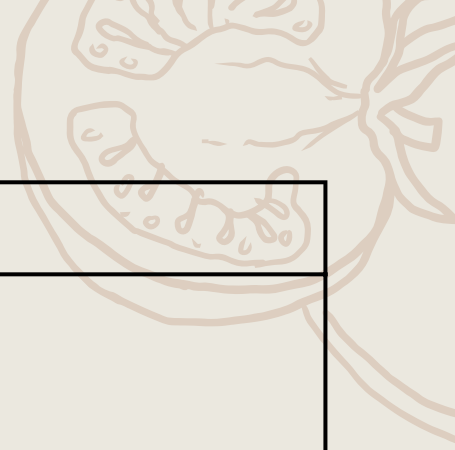
Petit Déjeuner— Pancakes au chocolat - 1 fruit de saison



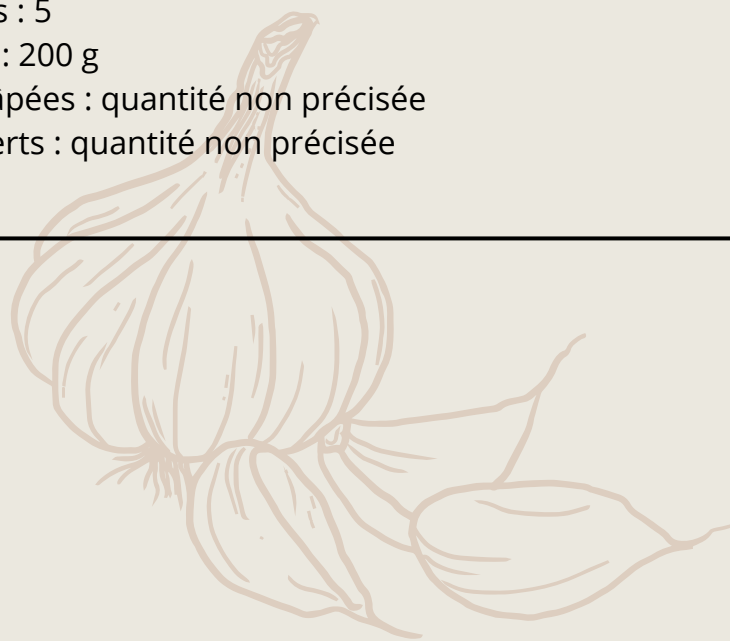
Goûter selon le goûter de samedi crêpes, gauffres, biscuits sablés

Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Féculents / Pain	• Pain : quantité non précisée • Pain de campagne : 4 tranches • Pain burger : 4 • Pain rassis : 40 g • Pâtes : quantité non précisée • Riz basmati : 200 g + quantité non précisée pour une autre recette • Nouilles : quantité non précisée • Semoule : quantité non précisée • Farine : quantité non précisée • Maïzena : 120 g
Protéines	• Œufs : 20 • Blancs de poulet : 4 • Escalopes de poulet : 4 • Cabillaud : 4 filets • Sardines : 4 filets • Crevettes : 500 g • Jambon : 150 g • Magret séché : quantité non précisée • Selle d'agneau : quantité non précisée • Steaks hachés 5 % MG : 4 • Viande hachée 5 % MG : 400 g • Tofu : 100 g • Lentilles : 1 boîte



Catégorie	Ingrédients
Produits laitiers / Fromages	• Chèvre frais : 100 g • Bûche de chèvre : 1 • Mozzarella : 1 boule • Cheddar : 4 tranches • Gruyère râpé : 120 g
Légumes	• Tomates : 34 tomates • Poivron rouge : 1 • Poivron vert : 1 • Salade verte : quantité non précisée • Oignons : 3 • Ail : 11 gousses • Courgettes : 3 courgettes • Aubergines : 5 • Petits pois : 200 g • Carottes râpées : quantité non précisée • Haricots verts : quantité non précisée



Courses pour 2 personnes 7j

Catégorie	Ingrédients
Autre :	• Huile d'olive • Huile de sésame : 4 càs • Olives noires • Miel : 20 g • Sauce soja : 30 ml + 2 càs • Boisson de soja : 300 ml • Vinaigrette • Basilic • Persil • Herbes de Provence • Ras el hanout : 1 càc • Cumin : 1 càc • Jus de citron • Moutarde • Ketchup • Sel • Poivre