

# Fiches recettes De l'été

Pendant cette période estivale L'Atelier Santé Ville vous propose **quand même des idées de recettes élaborées par une diététicienne**

**Vous pouvez choisir de les réaliser le midi ou le soir !**

Menus et recettes :  
[www.herouville.net](http://www.herouville.net)



Caroline QUESLIER  
diététicienne - nutritionniste  
D.U. nutrition du sport

8 ZA Les Christiers  
14210 - Evreux  
(au sein du cabinet médical)

tél. 02 31 15 05 25  
mob. 06 71 81 76 86  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée de salé : Poulet Cacciatore

### Ingrédients :

- 2 cuisses de poulet
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 carotte
- 120g de champignon de Paris
- 15cl de vin blanc (ou rouge selon le goût)
- 25cl de coulis de tomate
- 1 feuille de laurier
- 1 CS de de basilic ou persil plat ciselé
- quelques olives noires ou vertes
- huile d'olive
- sel, poivre

### Etapes :

Préchauffer une cocotte, ajouter un petit filet d'huile et faire dorer les cuisses de poulet 3-4min de chaque côté.

Pendant ce temps émincer l'oignon et hacher la gousse d'ail. Couper les champignons en 4 et couper en dès la carotte et le poivron.

Réserver les cuisses de poulet et faire revenir l'oignon et l'ail rapidement en mode dorer.

Ajouter le reste des légumes, mélanger et faire dorer 2min.

Verser le vin blanc et laisser évaporer 1min avant d'ajouter le coulis de tomates, le basilic, du sel et poivre. Mélanger puis poser les cuisses de poulet et la feuille de laurier par-dessus le tout.

Faire cuire 45min à 1h. En fin de cuisson ajouter les olives.

Servir avec des pâtes ou du riz.