

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



Caroline QUÉSLIER
diététicienne - nutritionniste
titulaire du sport
E.M. 101 CATHOLIQUE
10330 HEROUVILLE
06 46 18 18 22
06 46 18 18 22
caroline.queslier@herouville.net

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Une idée de dessert: Gâteau blender au chocolat blanc et aux fruits rouges



Ingrédients :

- 4 œufs
- 90g de farine
- 100g de poudre d'amande
- 100g de sucre en poudre
- 50cl de lait
- 1 cc d'extrait de vanille liquide
- 400g de fruits rouges de votre choix
- 100g de chocolat blanc

Etapas :

Préchauffer le four à 190°C.

Verser tous les ingrédients (sauf fruits et chocolat blanc) dans un blender et mixer. Si vous n'avez pas de blender vous pouvez utiliser un mixeur plongeant sans problème.

Une fois la pâte bien lisse la verser dans un moule (beurré si pas en silicone).

Répartir le chocolat coupé grossièrement puis les fruits.

Enfourner environ 40min.

Laisser tiédir puis démouler. Décorer éventuellement de fruits frais et copeaux de chocolat blanc pour encore plus de gourmandise !