

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/menus-en-ligne



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
DU nutrition du sport
8-24, Les Capucines
14210 - Evreux
(à côté de la station météo)
tel : 02 31 15 45 25
mobile : 06 71 81 78 00
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Une idée de sucré :

Brownies aux framboises (sans beurre)

Ingrédients :

- 90g de chocolat noir (ou blanc pour un blondie)
- 3 œufs
- 40g de sucre (de préférence complet)
- 100g de compote de pomme/framboise (ou pomme seule)
- 60g de farine
- 2 cc de levure chimique
- 2 CS de cacao en poudre non sucré
- 150 à 200g de framboises



Etapes :

Préchauffer le four à 180°C.

Faire fondre le chocolat au bain marie.
Fouetter les œufs avec le sucre. Ajouter la compote.

Incorporer ensuite le chocolat fondu et bien mélanger.

Ajouter la farine, la levure et le cacao, mélanger au fouet du centre vers le bord du récipient pour éviter la formation de grumeaux.

Verser la préparation dans un moule à brownie (beurré si pas en silicone) puis répartir les framboises en les enfonçant dans la pâte.

Enfourner environ 20 minutes. Laisser tiédir avant de démouler.