

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 Châlières
14210 - ÉVREUX
(à côté du centre médical)
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 salé :

Bruschetta

Ingrédients :

- 6 tomates roma
- ½ tasse Tomates séchées au soleil, conditionnées dans l'huile, égouttées
- 3 clous de girofle
- ¼ tasse Huile olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- ¼ tasse Basilic, frais
- ¼ cuillère à café Sel, table
- ¼ cuillère à café Épices, poivre, noir
- 1 baguette



Etapes :

Préchauffez le four sur la position "gril".
Dans un grand bol, mélangez les tomates roma, les tomates séchées au soleil, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre, le basilic, le sel et le poivre.
Laissez reposer le mélange pendant 10 minutes.

Couper la baguette en tranches de 3/4 de pouce. Sur une plaque de cuisson, disposez les tranches de baguette en une seule couche.

Faites-les griller pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
Répartissez le mélange de tomates de façon homogène sur les tranches de baguette.
Recouvrez les tranches de mozzarella.

Faites griller pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.