

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 Capisiers
14210 - Evreux
(à côté du centre médical)
tel : 02 31 75 45 25
mobile : 06 71 81 78 00
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Une idée de salé : Minestrone d'été

Ingrédients :

- 2 tomates
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 poivron
- 2 gousses d'ail
- 200g de filet de dinde
- 150g de pâtes
- 100g de haricots blancs cuits (ou en bocal)
- 1,5L de bouillon de volaille
- 2 CS de concentré de tomate
- quelques feuilles de basilic
- huile d'olive
- sel, poivre



Etapes :

Couper les légumes en petits cubes. Peler et hacher les gousses d'ail. Couper la dinde en lamelles.

Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive 5 min.

Ajouter ensuite le bouillon et le concentré de tomates, porter à ébullition et cuire à petits bouillons 10min avant d'ajouter le reste des ingrédients et de poursuivre la cuisson 15 à 20min (jusqu'à ce que les pâtes soient cuites).