

# 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](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)



Caroline QUESLIER  
diététicienne - nutritionniste  
D.U. nutrition du sport  
8 ZA Les Cerisiers  
14210 Evreux  
(au sein du cabinet médical)  
tel. 02 31 15 65 25  
mob. 06 71 81 76 86  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Une idée de sucré : Gâteau aux pommes et Speculoos

### Ingrédients :

2 œufs  
200g de farine  
50 g de speculoos  
2 pommes  
1 yaourt brassé à la vanille  
Miel liquide  
Levure chimique  
Huile



### Etapes :

Préchauffez votre four à 200°C (th.6-7).

Avec un robot, broyez les speculoos pour en obtenir une poudre.

Dans un saladier, cassez les œufs et battez-les au fouet en y ajoutant 2 c. à soupe de miel.

A ce mélange, ajoutez le yaourt ainsi que la poudre de speculoos.

Ajoutez également 1 c. à café de levure et 200 g de farine.

Mélangez bien.

Ensuite, ajoutez 3 c. à soupe d'huile.

Mélangez soigneusement le tout.

Lavez, puis pelez les pommes.

Sur une planche de cuisine, coupez-les en fines lamelles.

Ajoutez ces lamelles de pommes à la pâte puis, mélangez à nouveau.

Beurrez un moule et saupoudrez-le de farine.

Versez-y la pâte.

Enfournez pendant 25 min.

Servez tiède.