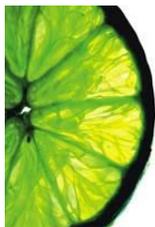


# Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville vous propose des idées de recettes élaborées par une diététicienne

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 - deux recettes

### Quiche aux épinards

#### Ingrédients (6 personnes)

- Crème fraîche fluide 15 % MG : 10 cl
- Épinards hachés (conserves) : 300 g
- Fromage râpé : 50 g
- Moutarde : 2 cuillères à café
- Œufs : 3
- Pâte brisée : 1 rouleau
- Sel : 3 pincées
- Huile d'olive : 1 cuillère à soupe
- Salade : 1
- Poivre : 2 pincées
- Vinaigre de vin : 1 cuillère à soupe
- Lait demi-écrémé : 10 cl
- Fromage blanc 0% nature : 50 g

#### Étapes :

Tapisser le moule à tarte (ou le plat) de pâte brisée et piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette, puis ajouter la crème, le lait, le fromage râpé et les épinards soigneusement égouttés. Assaisonner cette préparation et la verser sur la pâte.

Faire cuire une trentaine de minutes à four moyen.  
Déguster chaud ou froid. Accompagner d'une salade.

Laver la salade et la mettre dans un saladier. Confectionner la vinaigrette en délayant la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionner avec le fromage blanc et l'huile d'olive. Mélanger et déguster sans attendre.

### Poulet à la sauce coco

#### Ingrédients (4 personnes)

- Cuisses de poulet : 4
- Huile de colza : 2 cuillères à soupe
- Bouillon cube de volaille : 1 cube
- Lait de coco (conserves) : 10 cl

#### Étapes :

Dans une cocotte, faire dorer le poulet dans l'huile chaude sur toutes ses faces.

Saler et poivrer puis ajouter le bouillon et laisser mijoter pendant 40 min.

5 min avant la fin, verser le lait de coco et servir chaud