

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



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



Fiche recette : Buddha bowl au poulet et mangue

Ingrédients (2 personnes) :

2 filets de poulet - 200g de riz cuit (+ si gros appétit) - 1 petite mangue - 20 tomates cerises - 1 avocat - 2 CS d'huile d'avocat - 1 CS de vinaigre balsamique blanc - le jus d'un demi citron vert - sel, poivre - un peu de coriandre ou persil plat ciselé

Etapes :

Émincer le poulet et le faire cuire dans une peu d'huile avec du sel et poivre.

Pendant ce temps couper la mangue en petits cubes, les tomates cerises en deux et l'avocat en morceaux.

Mélanger l'huile d'avocat, le vinaigre balsamique, le jus du citron vert, du sel et poivre et bien mélanger.

Répartir harmonieusement tous les ingrédients directement dans des assiettes creuses ou grands bols, arroser de vinaigrette puis parsemer d'herbes fraîches ciselées

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

vif
Vivons en forme