

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
DU nutrition du sport
8 ZA les Cerisiers
14210-EVRECY
(à côté 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



Fiche recette : Cookie fraise et chocolat blanc

Ingrédients :

- 150 g de farine
- 90 g de chocolat blanc
- 90 g de fraises
- 120 g de beurre tendre
- 120 g de sucre roux
- 1 c.à.c de levure
- 1 c.à.c de sel
- 2 c.à.s de noix de coco râpée
- 1 oeuf
- 4 c.à.s de sirop de fraise

Etapes :

Pour commencer cette recette, préchauffez le four à 170°, thermostat 6-7. Puis dans un saladier, travaillez le beurre mou avec le sucre roux et le sel à l'aide d'une cuillère en bois, avant d'y incorporer l'œuf et le sirop de fraise. Vous pourrez ensuite tamiser la farine et la levure au-dessus de la préparation, que vous mélangerez jusqu'à obtenir un résultat homogène. En parallèle, coupez le chocolat blanc et les fraises en petits morceaux pour en faire des pépites. Ajoutez délicatement les 2/3 des pépites de chocolat et des fraises. Mettez la préparation au congélateur une dizaine de minutes avant de former les boules afin que les cookies ne s'étalent pas trop vite. Recouvrez votre plaque de four de papier sulfurisé. Déposez des petits tas de pâte à cookies en les espaçant bien, car ils s'étaleront ensuite à la cuisson. Parsemez les pépites restantes, puis saupoudrez de noix de coco râpée. Il ne vous reste plus qu'à les enfourner pour 10 à 12 min.

