

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 Evrancy
(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


Vif
Vivons *en* forme



Fiche recette : Crumble aux mirabelles

Ingrédients :

450g de mirabelles
100g de sucre
150g de farine
100g de beurre mou

Etapes :

Préchauffer le four à 180°C

Nettoyez les mirabelles, coupez-les en deux et retirez leurs noyaux.

Dans un saladier, mélanger la farine au sucre, puis au beurre.
Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Disposer les mirabelles coupées en deux et placer la pâte par dessus.

Enfourner pour environ 30 min à 180°C. Surveillez la cuisson.
Servir tiède.