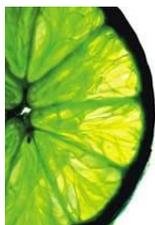


# Fiches Recettes

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

  
Vivons *en* forme



## Fiche recette : Financier M&M's

### Ingrédients :

80g Poudre d'amandes  
4Blancs d'oeufs  
100g Sucre glace  
80g Beurre  
40g Farine  
1pincée Levure  
1poignée M&M's

### Etapes :

Préchauffez le four à 190/200°C (th 6/7). Concassez les M&M's.  
Déposez le beurre coupé en morceaux dans une casserole et faites chauffer doucement jusqu'à ce qu'il soit fondu et commence à colorer. Retirez du feu et laissez tiédir.  
Versez la farine dans un saladier et mélangez avec la levure, la poudre d'amandes et le sucre.  
Fouettez légèrement les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils moussent et incorporez-les à la préparation. Ajoutez le beurre fondu et mélangez bien.  
Versez la pâte dans des moules à financiers, parsemez de M&M's concassés et enfournez pour 15 min environ. Laissez tiédir avant de déguster.