

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

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Fiche recette : Galette de courgette à la poêle

Ingrédients (4 personnes) :

1 courgette moyenne ou 2 petites

45g de fromage rapé (Comté)

30g de farine

1 oeuf

Huile d'olive

Persil

Sel & poivre

Etapes :

Laver puis râper les courgettes. Les égoutter en pressant afin de retirer l'eau qu'elles contiennent.

Dans le saladier, ajouter les courgettes râpées, le fromage, le persil et la farine

Ajouter l'œuf. Mélanger. Saler et poivrer.

Faites chauffer un peu l'huile d'olive dans une poêle.

Disposer des tas de pâte dans la poêle.

Faites cuire environ 3 à 4 minutes de chaque côté.

Servir tiède avec une salade verte.