

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 service 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 : Gâteau de coquillette courgette et jambon

Ingrédients (4 pers):

200g de coquillettes - 1 oignon - 1 petite courgette (environ 200g) - 120g d'allumettes de jambon - 200g de sauce tomate (ici au basilic) - 50g de gruyère râpé + une petite poignée - 1 œuf - sel, poivre - huile d'olive

Etapes :

Cuire les coquillettes en suivant les indications sur l'emballage puis les égoutter.

Peler et émincer l'oignon et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Râper la courgette et l'ajouter dans la poêle, poursuivre la cuisson 5min puis saler et poivre.

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger les 2 préparations puis ajouter le jambon, les 50g de gruyère, la sauce, l'œuf battu, du sel et poivre puis bien mélanger le tout.

Répartir une poignée de gruyère râpé dans le fond du moule puis verser la préparation en tassant un peu.

Enfourner 20min. Laisser refroidir 5min puis démouler. Déguster avec une salade