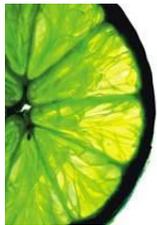


Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville
vous propose **des idées
de recettes élaborées
par une diététicienne**

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus



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

Hérouville Saint-Clair



Fiche recette : Lemon curd glacé

Ingrédients :

600 g de fromage blanc 20 % mg
400 g de lemon curd (recette sur le site ou en pot)
2 meringues (pâtissier ou maison)
150 g de framboises fraîches (ou coulis selon saison)

Etapas :

Mélanger la lemon curd et le fromage frais.

Emietter les meringues et les incorporer à la préparation.

Bien mélanger. Remplir les ramequins et placer au congélateur pour
1 heure (minimum).

Sortir 5 mn avant de démouler.

Placer sur des petites assiettes et décorer avec les framboises (ou le
coulis).