

Fiches Recettes

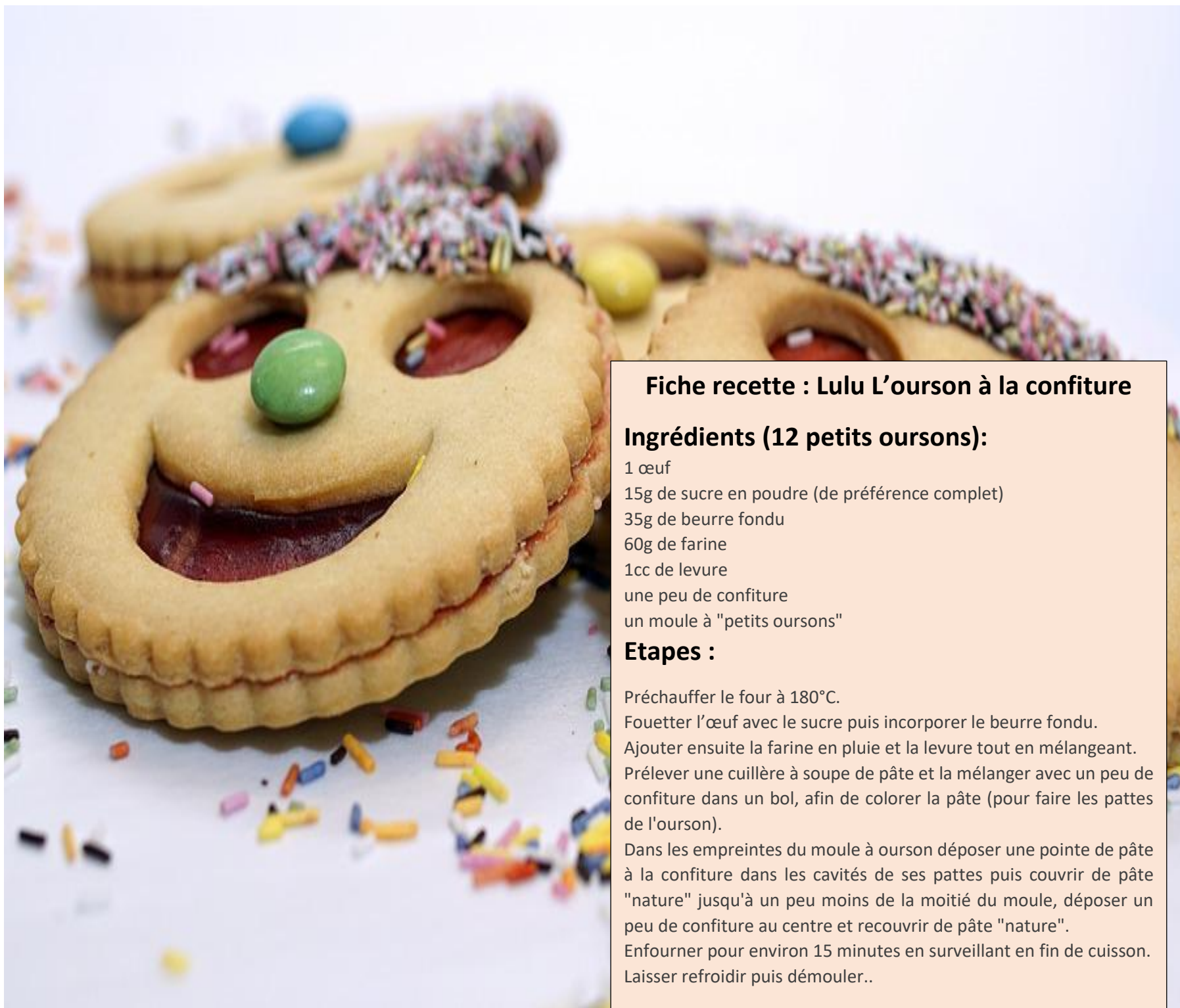
L'Atelier Santé Ville
vous propose des idées
de recettes élaborées
par une diététicienne

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus-en-ligne



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
D.U. nutrition du sport
8 ZA Les Cerisiers
14210 Evrardy
(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 : Lulu L'ourson à la confiture

Ingrédients (12 petits oursons):

1 œuf
15g de sucre en poudre (de préférence complet)
35g de beurre fondu
60g de farine
1cc de levure
une peu de confiture
un moule à "petits oursons"

Etapes :

Préchauffer le four à 180°C.
Fouetter l'œuf avec le sucre puis incorporer le beurre fondu.
Ajouter ensuite la farine en pluie et la levure tout en mélangeant.
Prélever une cuillère à soupe de pâte et la mélanger avec un peu de confiture dans un bol, afin de colorer la pâte (pour faire les pattes de l'ourson).
Dans les empreintes du moule à ourson déposer une pointe de pâte à la confiture dans les cavités de ses pattes puis couvrir de pâte "nature" jusqu'à un peu moins de la moitié du moule, déposer un peu de confiture au centre et recouvrir de pâte "nature".
Enfourner pour environ 15 minutes en surveillant en fin de cuisson.
Laisser refroidir puis démouler..