

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
(ex-venit 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 : Mug cake chocolat cerises

Ingrédients (2 pers):

2 cuillères à soupe de farine
80 g de chocolat noir haché
1 cuillère à café de sucre
1/2 cuillère à café de levure chimique
40 g de compote de pommes sans sucre ajouté
2 oeufs
10 cerises

Étapes :

Lavez, dénoyautez et coupez les cerises en petits morceaux.
Faites fondre le chocolat et la compote de pommes dans les mugs pendant 30 secondes au micro-ondes.
Répartissez les oeufs et le sucre puis mélangez bien.
Ajoutez ensuite la farine, la levure et les cerises. Remuez.
Faites cuire au micro-ondes pendant 2 minutes.

