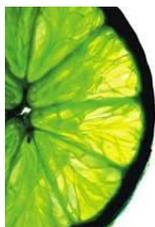


Fiches Recettes

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 Cèlèbres
14210 Evreux
(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 : Quinoa Bowl façon Tacos

Ingrédients (2 personnes) :

80g de quinoa - 200g de haricots rouges cuits - 80g de maïs - 2 tomates (ou des tomates cerises) - 1 avocat

Pour la sauce

1 yaourt nature (ou fromage blanc) - le jus d'1/4 de citron vert - quelques bruns de coriandre ciselée (ou persil plat) - sel, poivre

Etapes :

Rincer le quinoa et le cuire en suivant les indications sur l'emballage.

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.

Couper les tomates et l'avocat en dés.

Répartir tous les ingrédients dans un bol ou une assiette creuse puis napper de sauce

