

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 sein du cabinet médical)
tel. 02 31 15 65 25
mob. 06 71 81 76 86
caroline.queslier@gmail.com

Fiche recette : Salade d'artichaud à l'Italienne

Ingrédients :

4 cl de vinaigre balsamique - 8 cl d'huile d'olive - 4 gousses d'ail très finement hachées - 25 g de basilic ou de persil - 4 tomates fraîches ou en conserve - 60 g de parmesan râpé - 4 fonds d'artichaut surgelés - 1 avocat mûr - 125 g de mozzarella en tranches fines

Etapes :

Verser le vinaigre balsamique dans le saladier et incorporer petit à petit l'huile d'olive tout en fouettant, ajouter l'ail et le basilic ou le persil finement haché, saler et poivrer.

Faire cuire les 4 fonds d'artichauts dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min.

Une fois cuit, les rafraîchir à l'eau froide.

Découper les tomates en quartiers, les verser dans le saladier.

Découper l'avocat en dés, puis ajouter ces dés sur les tomates.

Couper les fines tranches de mozzarella en deux, ajouter les dans le saladier.

Découper les fonds d'artichauts en 4 ou 6 tout dépend de leur grosseur, les ajouter dans le saladier.

Parsemer le tout de parmesan, maintenir au frais pendant 1h.

Servir avec du pain frais.

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

