

# 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](http://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

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair



## Fiche recette : Savane maison

### Ingrédients :

3 œufs  
70g sucre  
70g beurre  
1 sachet levure  
250g farine  
150g lait  
150g chocolat noir  
1 cuillère à café d'arôme ou de poudre de vanille.

### Etapes :

Commencez par battre les œufs et le sucre durant 5 minutes à vitesse rapide, à l'aide d'un robot, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Conseils : vous pouvez également utiliser un batteur électrique ou un fouet à la main.

Ajoutez le beurre fondu, la levure ainsi que la farine et battre à vitesse moyenne.45

Ajoutez le lait, mélangez de nouveau à vitesse lente

Divisez la pâte dans 2 saladiers différents. Dans l'un mettez le chocolat noir préalablement fondu et dans l'autre ajoutez une cuillère à café d'arôme ou de poudre de vanille. Mélangez les deux saladiers à l'aide d'une maryse.

Prenez votre moule à cake et alternez une couche de préparation vanille et une couche de préparation au chocolat. Cette étape va permettre à la découpe d'obtenir l'effet marbré.

Enfournez à 165 degrés 45 minutes et régalez-vous

