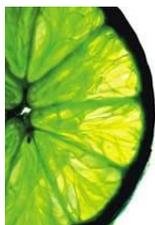


Fiches Recettes

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 - Evrancy
(au service 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 : Summer Burger

Ingrédients (4^e-pers)

4 pains burger – 4 steak haché – 2CS mayonnaise – 4cc ketchup – 120 g de tomate séchée – 80g de Tomme - persil

Etapes :

Coupez le fromage en tranches fines.

Faites toaster la face intérieure de vos pains à burger dans une poêle bien chaude (15 à 30 secondes suffisent). Optionnel : beurrez ou huilez-les légèrement.

Ajoutez les steaks dans la poêle et faites-les cuire 2 minutes sur une première face.

Retournez-les, puis ajoutez le fromage par-dessus. Laissez cuire à couvert pendant 2 minutes de plus.

Pendant ce temps, réalisez la sauce en mélangeant la mayonnaise et le le ketchup.

Placez le steak sur le pain et garnissez le haut des pains avec la sauce. Ajoutez les tomates et le persil. Refermez le burger, servez, c'est prêt !