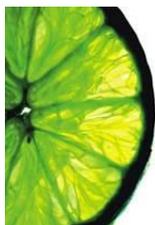


Fiches

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

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair


Vivons *en forme*



Fiche recette : Terrine de chèvre aux poivrons et à la tapenade

Ingrédients :

Huile d'olive - 650 g de fromage de chèvre frais
150g de crème épaisse - 130 gde tapenade - 2 poivrons rouges

Etapes :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6) et mettre les poivrons au four durant 30 minutes.

Les sortir et les enfermer dans un sac plastique jusqu'à ce qu'ils soient refroidis.

Les peler et ôter les graines.

Malaxer la crème et le chèvre.

Tapisser un moule de film alimentaire.

Confectionner la terrine en alternant les couches de poivron, tapenade et crème de chèvre.

Recouvrir de film alimentaire, tasser bien l'ensemble et mettre un poids dessus.

Réserver au frais au moins 24 heures avant de servir découpé en tranches.