

Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville
vous propose **des idées
de recettes élaborées
par une diététicienne**

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus



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 : Tartelettes aux muesli fraise et chantilly

Ingrédients :

130g de flocons d'avoine ou muesli

3 cs de miel

30g de beurre

25cl de crème liquide entière

30g de sucre

Quelques fraises

Graines de chia

Feuilles de menthe

Etapes :

Préchauffer le four à 170°C.

Mélanger le beurre fondu, le miel aux muesli.

Repartir cette préparation dans des moules à muffins en tassant avec le dos d'une cuillère.

Mettre en cuisson 15 à 20mn. Laisser refroidir avant de démouler.
Ensuite préparer la chantilly en fouettant la crème et le sucre.

Remplir les coupelles et ajouter les fruits, menthe et graines.

A déguster bien frais !