

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 : Glace aux Oreo sans sorbetière

Ingrédients :

50cl de crème liquide entière
120g de lait concentré sucré
20 biscuits Oreo
1 grosse poignée de pépites de chocolat

Etapes :

Monter la crème en chantilly bien ferme. Incorporer délicatement le lait concentré.

Réduire les Oreo en miettes et les incorporez à la préparation précédente.

Versez la préparation dans un plat allant au congélateur. Disposez des pépites de chocolat.

Placer le plat au congélateur minimum 12h.