



J'adore manger, et
vous?



DIETETICIENNE- NUTRITIONNISTE

Bonjour et bienvenue,
je m'appelle Sandrine
Coupard, diplômée de
l'académie de Caen.
Je consulte du lundi au
samedi au cabinet.

Contactez-moi

Contact

Politique de confidentialité

Mentions légales

© 2023 Diététicienne Nutritionniste.

Site créé par Faizh33

Mes recettes

Dessert pudding tiramisu
marshmallow marzipan.
Bonbon gummi bears sesame
snaps chupa chups tart apple
pie powder candy caramels.
Chocolate bar bear claw cake
cheesecake shortbread. Bonbon
lemon drops soufflé croissant
shortbread cupcake cake. Jelly
beans lollipop biscuit oat cake
sweet tart cake marzipan apple
pie. Jujubes cotton candy
jujubes topping pudding lemon
drops brownie dessert danish.
Jujubes dragée sugar plum
caramels fruitcake cupcake
powder sweet roll dessert.



Oeuf mimosa aux
asperges



Salade de quinoa
aux pêches



Crumble framboises
et son d'avoine



Lasagnes saumon et
courgettes



Poulet pimenté à
l'ananas



Gratin chou-fleur,
brocolis et patates
douces



Oeuf mimosa aux asperges



Une entrée simple et savoureuse d'asperges mimosa où les asperges blanches et fondantes se mêlent à des œufs mimosa aux fines herbes.

Recette pour 4 personnes, facile et bon marché.

Temps de préparation : 20 mn

Temps de repos : 20 mn

Temps de cuisson : 60 mn

Ingrédients :

- asperges x 1kg
- oeuf x 4
- crème fraîche x 200g
- un demi bouquet de ciboulette
- un filet d'huile d'olive
- poivre

Etape 1 : Réunissez les tiges d'asperges et égalisez les longueurs. Mettez-les dans le panier d'une marmite à vapeur. Faites-les cuire 10 min à la vapeur.

Etape 2 : Entre-temps, faites durcir les œufs 10 min à l'eau bouillante. Rafraîchissez-les. Écalez et écrasez-les à travers un tamis fin ou une petite râpe.

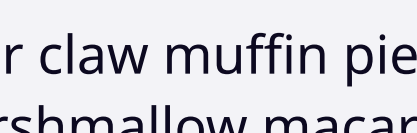
Etape 3 : Mettez les asperges dans un plat. Parsemez d'œuf dur et arrosez d'huile d'olive.

Etape 4: Dans un bol, la crème et la ciboulette ciselée. Salez, poivrez. Accompagnez les asperges tièdes ou froides de cette sauce.

Recette adaptée pour les régimes végétarien

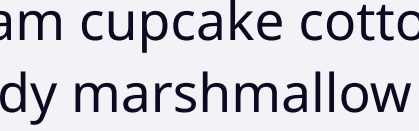
Liste des allergènes : Œuf, Lait

Vos Avis



Bear claw muffin pie jelly marshmallow macaroon shortbread cheesecake dessert. Bear claw ice cream cupcake cotton candy marshmallow tart.

John



Bear claw muffin pie jelly marshmallow macaroon shortbread cheesecake dessert. Bear claw ice cream cupcake cotton candy marshmallow tart.

John



Bear claw muffin pie jelly marshmallow macaroon shortbread cheesecake dessert. Bear claw ice cream cupcake cotton candy marshmallow tart.

John

Nom Prénom

Donnez-moi votre avis :)

Note

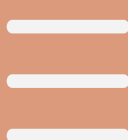


Envoyer

Contact

Politique de confidentialité

Mentions légales



Contact

Adresse

126 avenue de la Moune
14118 Caen

Téléphone

02 61 53 00 35

Horaires d'ouverture

Lun-ven : 9h - 19h

Sam: 9h-12h

Vous avez une question ?

Votre nom

Votre email

Posez-moi votre question

Envoyer

Contact

Politique de confidentialité

Mentions légales



Se connecter

Email

Mot de passe

Se connecter

Contact

Politique de confidentialité

Mentions légales