

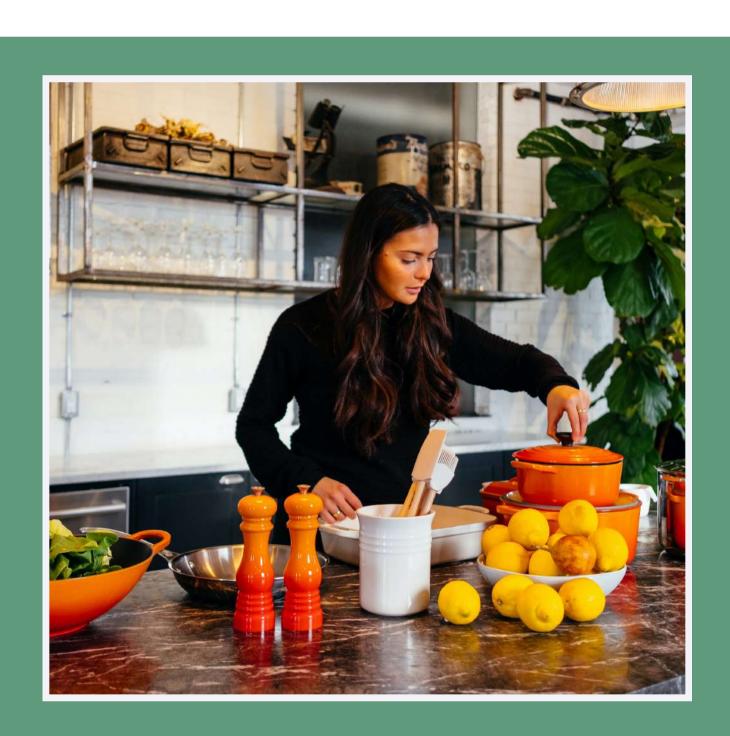


J'adore manger, et vous?

### DIETETICIENNE-NUTRITIONNISTE

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

Contactez-moi



# Mes services

#### Conseils nutritionnels

Topping soufflé cupcake
lollipop gummies
gingerbread. Cake
liquorice cheesecake ice
cream topping. Donut
chocolate gummies
pudding sweet roll apple
pie toffee sweet. Powder
macaroon bonbon
brownie;

### Menu personnalisé

Topping soufflé cupcake lollipop gummies gingerbread. Cake liquorice cheesecake ice cream topping. Donut chocolate gummies pudding sweet roll apple pie toffee sweet.

### Suivi régulier

Topping soufflé cupcake
lollipop gummies
gingerbread. Cake
liquorice cheesecake ice
cream topping. Donut
chocolate gummies
pudding sweet roll apple
pie toffee sweet. Powder
macaroon bonbon
brownie marshmallow
cookie sweet roll pudding
gingerbread.



### 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

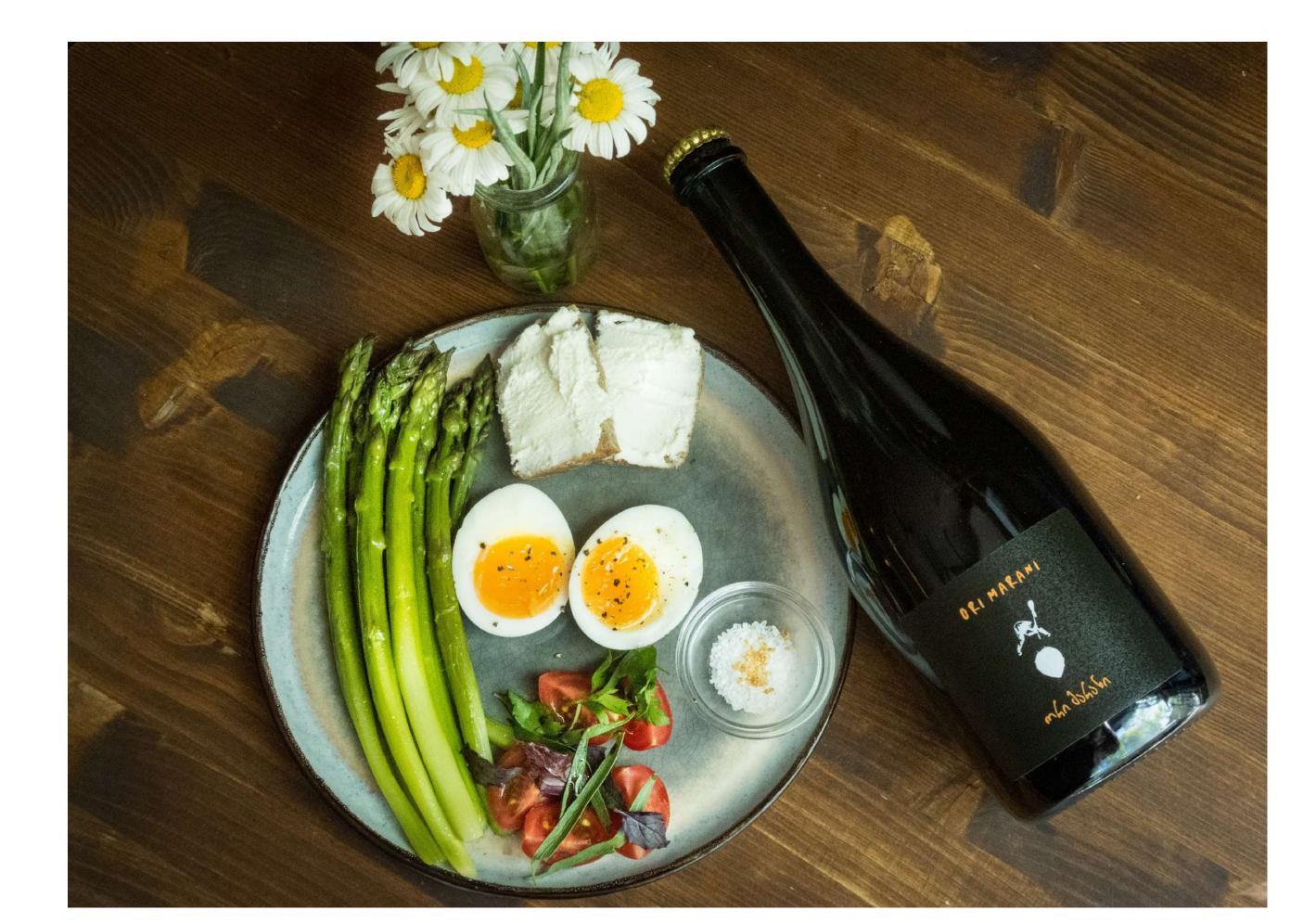


Gratin chou-fleur, brocolis et patates douces

1 2 >>



# 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 : 15 mn Temps de repos : 0 mn Temps de cuisson : 20 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.

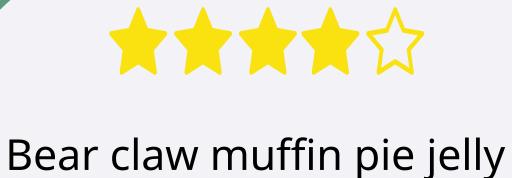
Recette adaptée pour les régimes hyperprotéiné, végétarien, sans-sel.

Liste des allergènes : Œuf, Lait

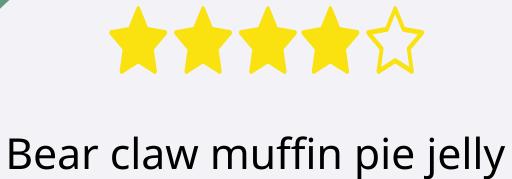
# Vos Avis



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

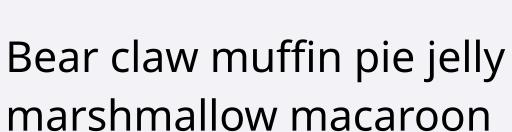


marshmallow macaroon shortbread cheesecake dessert. Bear claw ice cream cupcake cotton candy marshmallow tart.



marshmallow macaroon

shortbread cheesecake dessert. Bear claw ice cream cupcake cotton candy marshmallow tart.



**★★★☆** 

shortbread cheesecake dessert. Bear claw ice cream cupcake cotton candy marshmallow tart.



Politique de confidentialité

© 2023 Diététicienne Nutritionniste. Site créé par Erike REDON.



# 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?

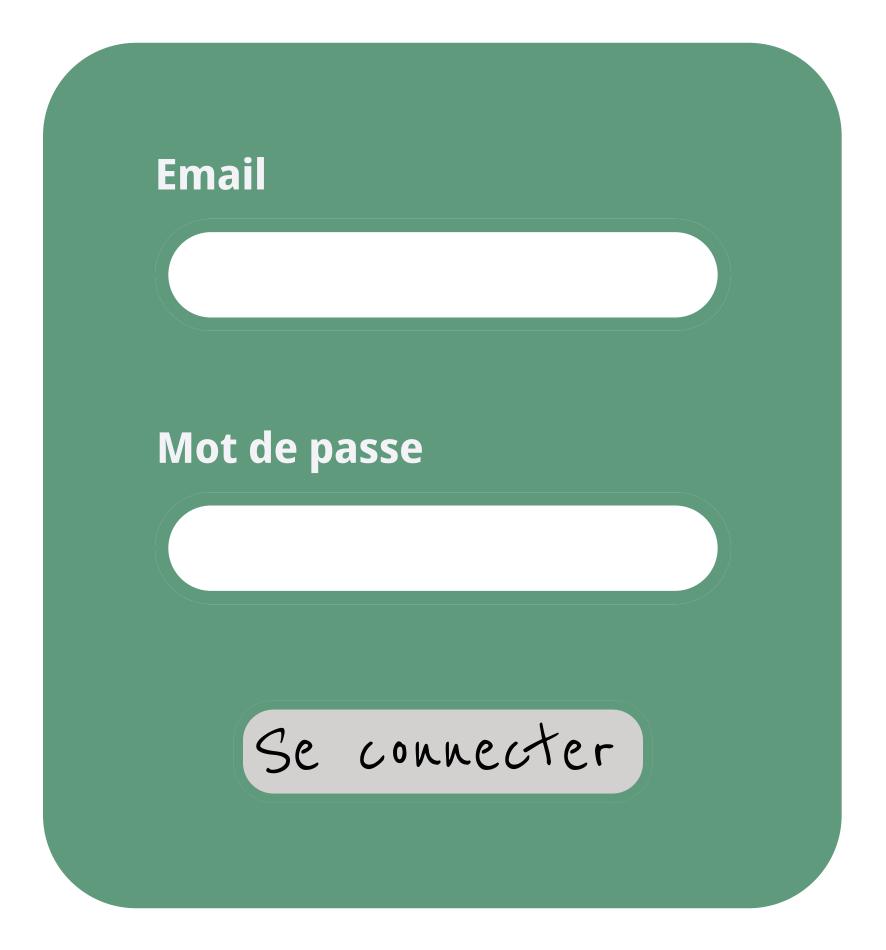
Votre email

Posez-moi votre question

Envoyer



# Se connecter



Contact

Politique de confidentialité

Mentions légales