



[Recettes](#)

[Contact](#)

[Connexion](#)



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.

[Contact](#)

[Politique de confidentialité](#)

[Mentions légales](#)



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 : 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



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



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

John

Donnez-moi votre avis :)

Note



Envoyer



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

[Recettes](#)[Contact](#)[Connexion](#)

Se connecter

Email

Mot de passe

Se connecter

[Contact](#)[Politique de confidentialité](#)[Mentions légales](#)