



COMME UN AIR D'ÉTÉ DANS VOS ASSIETTES

Volume 3

ÉDITORIAL

Juillet - Août

Ce livret a été imaginé comme une boussole gourmande pour vous accompagner durant la saison estivale. Entre les barbecues, les pique-niques improvisés et la chaleur qui diminue voire même coupe l'appétit, manger équilibré tout en se faisant plaisir peut sembler compliqué.

Vous y trouverez des recettes simples, colorées, pleines de fraîcheur et d'idées pour varier les plaisirs sans culpabiliser. Ces recettes ont été sélectionnées et choisies en partie par des passionnés de cuisine et fidèles participants aux ateliers cuisine organisés par Satim.

Loin des régimes restrictifs, notre approche mise sur la variété, la saisonnalité et surtout le plaisir de manger.

Satim est une structure d'aide à la gestion des maladies chroniques. Elle réunit une équipe pluridisciplinaire ; Elle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des patients atteints de maladies chroniques, notamment par le bien-être, la nutrition et l'activité physique adaptée.

Emma LIGET,
Diététicienne - Nutritionniste
&
Floriane DUFEU-CHARRETIER,
Diététicienne - Nutritionniste- Nutrithérapeute

Toutes les recommandations scientifiques et professionnelles sont respectées et valorisées.

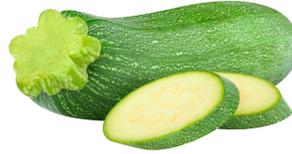
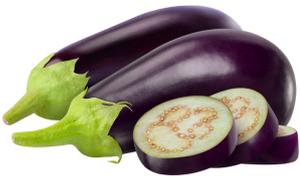
SOMMAIRE

I	Les produits de saison	
	Les légumes	p.1
	Les fruits	p.3
	Les aromatiques	p.5
	Les poissons	p.7
II	L'hydratation : astuces et recettes	p.9
	pour l'augmenter	
III	Comment équilibrer les barbecues	p.10
	l'été ?	
IV	Focus sur l'aubergine	p.12
	Focus sur l'abricot	p.13
V	Idées recettes	
	Les entrées/salades	p.14
	Les plats	p.20
	Les sauces	p.25
	Les desserts	p.29





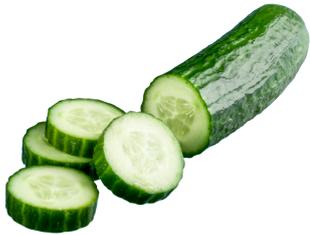
I. LES LÉGUMES DE SAISON



Aubergine -
Courgette



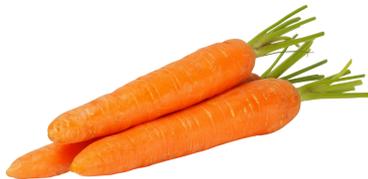
Salade - Poivron



Concombre -
Petits pois



Brocoli - Artichaut



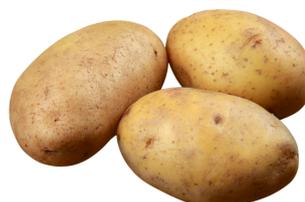
Carotte



Tomate - Radis



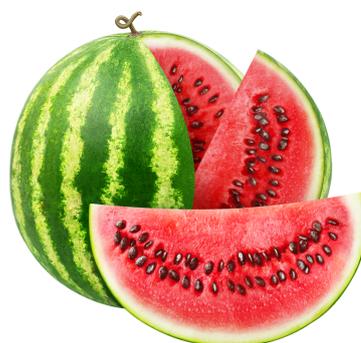
Haricots verts



Betterave - Pomme
de terre



I. LES FRUITS DE SAISON



Abricot - Banane

Myrtille

Citron - Fraise

Nectarine -
Framboise

Pêche - Prune

Melon - Pastèque



I. LES AROMATIQUES DE SAISON



Menthe - Verveine



Romarin - Basilic



Origan - Coriandre



Sariette



I. LES POISSONS DE SAISON



Maquereau - Crevette



Gambas - Moule



Merlu



Ecrevisse - Turbot

II. L'HYDRATATION : ASTUCES ET RECETTES POUR L'AUGMENTER ?

● Pourquoi est-il crucial de bien s'hydrater l'été ?

En été, avec la chaleur, la transpiration augmente. Autrement dit, on perd plus d'eau, et aussi plus de sels minéraux (sodium, le potassium, le magnésium, le calcium, le chlore, le phosphore et le soufre).

Une bonne hydratation permet de :

- Maintenir l'énergie et la concentration,
- Éviter les coups de fatigue ou les maux de tête,
- Aider la digestion et la régulation thermique,
- Préserver la qualité de la peau.

● Astuces : pour donner du goût à votre eau et ainsi stimuler votre hydratation, vous pouvez l'aromatiser

Idées d'eaux aromatisées

(à infuser au frais pendant 2-4 h) :

- Citron - menthe - concombre
- Fruits rouges - basilic
- Orange - gingembre - romarin
- Pastèque - citron vert - menthe



Retrouvez de belles recettes sur le site <https://odelices.ouest-france.fr>

● Les Smoothies légers peuvent s'inviter au petit-déjeuner ou au goûter; Mixer avec des glaçons ou de l'eau de coco :

-  Melon - citron vert - menthe
-  Concombre - pomme verte - citron
-  Pastèque - fraises - menthe

III. COMMENT ÉQUILIBRER LES BARBECUES DE L'ÉTÉ?

● **Opter pour les légumes grillés au barbecue ou à la plancha**

Les légumes apportent fibres, antioxydants et légèreté à votre assiette.

- Exemples à griller : courgettes, poivrons, aubergines, champignons, tomates cerises, oignons rouges, brochettes de légumes.
- Astuce : huiler les légumes à l'huile d'olive et ajouter des herbes fraîches (romarin, thym, origan) sur la plancha ou sur une feuille de cuisson au barbecue.

● **Choisir des sources de protéines variées,**

en alternant viandes, poissons et alternatives végétariennes, afin de limiter les saucisses, merguez et autres viandes grasses

- Penser aux viandes maigres : poulet, dinde, filets de porc.
- Griller les poissons : saumon, sardines, thon ou crevettes
- Découvrir le tofu mariné, tempeh, halloumi, brochettes de légumes et pois chiches

● **Ajouter des féculents complets pour réduire les chips et les salades riches en mayonnaise (piémontaise industrielle, céleri rémoulade, tagliatelles au surimi) .**

Exemples :

- Salades à base de quinoa, lentilles, riz complet, boulghour...
- Petites pommes de terre vapeur ou grillées avec la peau.

III. COMMENT ÉQUILIBRER LES BARBECUES DE L'ÉTÉ?

● **Préparer des accompagnements frais**

- Salades composées : tomates-mozzarella, concombre-menthe, pastèque-feta, taboulé maison (à base de concombre, tomates, menthe...)
- Salade verte avec vinaigrette épicée ou citronnée
- Crudités à tremper dans une sauce yaourt-citron ou de l'houmous

● **Terminer sur une touche fruitée**

- Tranche de pastèque, de melon (le cantaloup charentais, le charentais brodé, le vert olive et le galia), brochettes d'ananas
- Pêches, nectarines ou abricots grillés
- Salade de fruits frais
- Sorbet "maison" (recette sans sorbetière en page 28 de ce livret)

● **Côté boissons : veiller à limiter le sucre et l'alcool**

- Préférer l'eau aromatisée maison (citron, menthe, concombre...)
- Penser aux thés glacés "maison" peu sucrés.
- Modérer l'alcool



IV. FOCUS SUR L'AUBERGINE

Quels atouts ?

L'aubergine est un légume présentant des teneurs intéressantes en fibres et minéraux comme le potassium. L'aubergine cuite au four est source de potassium et Folates car elle apporte l'équivalent de 12 % des VNR* en potassium et en vitamine B9 (Folates).

Ce légume contient **91%** d'eau

Culture et consommation

Née sur le continent indien, elle est aujourd'hui implantée dans le bassin méditerranéen. En France, elle se cultive dans les régions du Sud-Est et du Sud-Ouest de mai à septembre.

L'aubergine se conserve quelques jours dans un endroit frais compris entre 10 et 12°C. Côté cuisine, ce légume se prête à de nombreuses préparations : grillée, rôtie, farcie, en ratatouille ou en caviar. Elle est appréciée pour sa texture fondante, l'aubergine est un incontournable de la cuisine méditerranéenne et orientale.

*VNR : Valeur Nutritionnelle Recommandée
Source : Aprifel



IV. FOCUS SUR L'ABRICOT

Quels atouts ?

- L'abricot est riche en vitamine A car il apporte l'équivalent de **49 %** des VNR* en vitamine A.
- Il contient des quantités non négligeables en fibres, potassium et une quantité intéressante de polyphénols.

L'abricot est riche en eau, il en contient **87%** d'eau

Culture et consommation

- Il serait originaire des montagnes de Tien-Shan, en Asie Centrale. Il est présent sur les cinq continents (Bailey, 1975), mais est surtout cultivé dans la région méditerranéenne.
- L'abricotier se développe idéalement dans des climats arides à tempérés.
- L'abricot frais se conserve quelques jours à température ambiante. Sucré et légèrement acidulé, il se déguste nature, en salade de fruits, en tarte, en clafoutis, et peut être encore associé à des plats salés comme les tajines.

*VNR : Valeur Nutritionnelle Recommandée
Source : Aprifel



V. LES ENTRÉES/SALADES



SALADE DE FRAISES, PETITS-POIS, AVOCAT ET MENTHE

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Repos : 2 heures

Ingrédients :

- 600g de petits pois
- 3 grosses poignées de mâche
- ½ bloc de feta
- 300g de fraises
- 2 avocats
- 10 feuilles de menthe
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



- 1 Commencer en faisant cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Les égouttez et les laissez refroidir dans un saladier.
- 2 En parallèle, laver et couper par la moitié les fraises. Les réserver dans un saladier au réfrigérateur.
- 3 Couper en morceaux les avocats et ajouter le jus de citron dans le saladier.
- 4 Avant de servir, réunir tous les ingrédients dans un seul saladier et ajouter la mâche, le ½ bloc de feta émietté, la menthe, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- 5 Réserver la salade au réfrigérateur pendant 2 heures avant dégustation.





SALADE CAPRESE AUX NECTARINES RÔTIES

*Coup de coeur de
l'atelier cuisine
"Révolution" 19/06/25*

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 minutes

Ingrédients :

- 2 mozzarellas de Buflonne
- 1.2kg de tomates anciennes de différentes couleurs et de différentes tailles
- 3 nectarines
- 6 feuilles de basilic
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive



- 1 Faire égoutter les mozzarellas. Pendant ce temps, rincer les tomates, puis les couper en quartiers. Laver le basilic.
- 2 Disposer les tomates et le fromage sur un plat. Rincer les nectarines et les couper en quartiers. Les déposer dans un plat allant au four, puis saisir les nectarines quelques minutes de chaque côté, à 180°C.
- 3 Ajouter les nectarines grillées à la salade Caprese. Saler, poivrer, parsemer de basilic, arroser d'un filet d'huile d'olive et servir immédiatement.

Recette extraite du site Elle à table





PÂTES AU THON

De Dominique Paumier

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 170g de pâtes complètes
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette en flacon
- Basilic frais
- 2 petits oignons jaunes
- 250g de thon au naturel
- 2 tomates
- Parmesan à râper
- Une gousse d'ail



- 1 Mettre l'eau à bouillir dans une grande casserole. Ajouter du gros sel et les pâtes complètes. Respecter le temps de cuisson pour des pâtes Al Dente.
- 2 Peler les oignons et les émincer finement. Peler l'ail et le mettre de côté. Monder les tomates : les plonger dans l'eau bouillante et dans l'eau froide, puis les peler. Couper les tomates.
- 3 Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon sans le roussir. Baisser le feu y jeter les tomates, laisser mijoter, sans brûler, s'il faut mouiller, prélever un peu d'eau de cuisson des pâtes. Ajouter le thon égoutté et bien émietté.
- 4 Pendant la cuisson des pâtes, écraser l'ail et l'ajouter à la préparation. Il ne doit pas roussir. Égoutter les pâtes. Les mélanger avec la sauce. Émincer une partie du basilic. Le mélanger, vérifier l'assaisonnement. Au moment de servir, ajouter le parmesan et le reste de basilic.





GASPACHO CONCOMBRE, PETITS POIS ET BASILIC

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 400g de petits pois
- 1 concombre
- 1 yaourt grec
- 1 gousse d'ail
- 20 feuilles de basilic
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- Huile d'olive
- Sel et poivre



- 1 Commencer en faisant cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 15 min. Les égoutter. Éplucher le concombre et la gousse d'ail. Couper le concombre en morceaux.
- 2 Réserver 1 cuillère à soupe de petits pois entiers et mixer le reste au blender avec le concombre, l'ail, le yaourt grec, une quinzaine de feuilles de basilic (réserver les plus petites pour le dressage) et le vinaigre de xérès. Saler et poivrer. Réserver au frais au moins 2 h.
- 3 Au moment de servir, répartir le gazpacho dans 4 verres. Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive, une pincée de piment d'Espelette, quelques petits pois entiers et des feuilles de basilic.





ASPIC DE COURGETTES RICOTTA ET PESTO *de Catherine Prono*

Pour 8 à 10 aspics
Préparation : 10 minutes
Réfrigération : 4h

Ingrédients :

- 600 g de courgettes
- 150 g de ricotta
- 3 cuillères à soupe de pesto basilic
- 3 g d'agar agar (1 cuillère à café pleine)
- sel, poivre
- coulis de tomates ou poivrons



- 1 Laver et couper les courgettes en dés puis les faire cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Saler et mixer pour obtenir une purée.
- 2 Mettre cette purée dans une casserole et ajouter l'agar-agar, délayer dans 5cl d'eau froide. Porter à ébullition et maintenir l'ébullition pendant 2 minutes.
- 3 Ajouter la ricotta, le pesto. Assaisonner puis bien mélanger.
- 4 Verser dans des verrines ou des moules simples. Laisser refroidir puis placer au frais pendant 4 heures.
- 5 Démouler et servir avec un coulis de tomates ou de poivrons et quelques tomates ou morceaux de poivrons.





V. LES PLATS



TARTE A LA COURGETTE & BURRATA

De Véronique Vouhé

Pour 4 personnes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

Pâte à tarte :

- 200g de farine
- 2 petits suisses
- 2 cuillères à soupes d'huile d'olive
- 8 olives vertes
- 1 cuillère à café de basilic haché
- 1 cuillère à café de thym
- 2 à 3 cuillères à soupe d'eau
- Sel, poivre

Garniture :

- 2 petites courgettes
- 1 burrata (125g)
- 2 cuillères à soupe de pesto
- 1 échalote
- 1 cuillère à café de miel
- Huile d'olive
- Sel, poivre



- 1 Couper les olives en très petits morceaux.
- 2 Préparer la pâte : dans un saladier, mélanger la farine, les petits suisses, l'huile d'olive, les olives, le basilic, le thym, du sel et du poivre. Ajouter l'eau tiède et pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène. Étaler cette dernière à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- 3 Préchauffer le four à 180°C.
- 4 Étaler le pesto sur le fond de tarte, disposer les courgettes non épluchées et coupées en rondelles et arroser du mélange échalote ciselée et miel.
- 5 Refermer les bords de la tarte sur la garniture, assaisonner d'un filet d'huile, de sel et de poivre et enfourner pour 25 minutes. Une fois la tarte cuite, disposer la burrata par-dessus.



RISOTTO DE PETITS POIS ET FENOUIL

De Catherine Prono

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 240g de riz rond (ou riz Arborio)
- 1 fenouil (400g)
- 150g de petits pois surgelés ou frais
- 60cl de bouillon avec 1 cube de volaille
- 50g de parmesan fraîchement râpé + copeaux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 15cl de vin blanc
- 30g de de beurre
- Sel, poivre, épices à poisson (facultatif)



- 1 Faire chauffer le bouillon dans une casserole et maintenir une très légère ébullition tout au long de la cuisson. Bien rincer le riz et l'égoutter. Couper la base dur et le plumet du fenouil, l'émincer et le réserver. Éplucher et ciseler l'oignon, le faire revenir dans une casserole ou une poêle, pendant 2 à 3 min. Ajouter le riz et mélanger pour obtenir des grains translucides autrement dit "nacrer le riz".
- 2 Verser le vin blanc, mélanger jusqu'à évaporation (environ 5 min). Puis ajouter le fenouil, le sel et le poivre, bien mélanger et verser le bouillon chaud au fur et à mesure de son absorption par le riz. Au bout de 15 min, ajouter les petits pois et continuer d'arroser et laisser mijoter 5 min.
- 3 Enfin, ajouter le beurre et le parmesan râpé et mélanger vigoureusement pour obtenir une crème qui enrobe le risotto. N'hésitez pas à ajuster la quantité de bouillon, de sel et de parmesan selon vos goûts. Enfin couvrir et laisser reposer 2 mn puis servir bien chaud avec les plumets du fenouil, quelques copeaux de parmesan et du poivre fin. Servir et déguster : après avoir préparé le risotto, il est essentiel de le servir sans tarder car il n'attend pas.





BOWL FRAÎCHEUR

Pour 2 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

- 200g de riz basmati cuit
- 200g d'edamame (fèves de soja) cuit
- 1 avocat
- 1 carotte râpée
- ½ concombre
- 1 oignon rouge frais
- 2 tranches de truite fumée
- ½ citron vert
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- Gomasio (*sésame grillé et sel*)
- Poivre



- 1 Préparer tous les légumes : Émincer finement l'oignon rouge. Couper le concombre en fines rondelles. Râper la carotte si ce n'est pas déjà fait. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, le peler puis le trancher. Arrosez immédiatement de jus de citron vert pour éviter qu'il noircisse.
- 2 Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, le vinaigre de riz, un peu de jus de citron vert (le reste), du poivre, et éventuellement une pincée de sel (attention, la sauce soja est déjà salée). Répartir le riz cuit au fond de deux bols.
- 3 Disposer harmonieusement par-dessus : l'edamame, la carotte râpée, les tranches de concombre, l'oignon rouge, les tranches d'avocat et la truite fumée coupée en lanières ou morceaux.
- 4 Verser la sauce par-dessus. Saupoudrer de gomasio et de poivre, selon votre goût. Servir frais, éventuellement avec un peu de coriandre ou de graines de sésame en plus.



FRITTATA DE COURGETTES

Pour 2 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 4 œufs
- 1/2 bloc de feta
- Persil
- 60g de mozzarella râpée



- 1 Préchauffer le four à 180°.
- 2 Laver les courgettes, puis les râper.
- 3 Dans un saladier, battre les œufs. Émietter la feta dans les œufs. Ciseler finement le persil et l'ajouter à la préparation.
- 4 Ajouter les courgettes à la préparation aux œufs. Bien mélanger.
- 5 Verser l'ensemble dans un plat rectangulaire huilé, allant au four. Parsemer de la mozzarella râpée sur le dessus.
- 6 Enfourner à 180°C (th.6) pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et le centre bien cuit.

Cette recette peut être
déclinée avec des aubergines
précuites au four avec un filet
d'huile d'olive





V. LES SAUCES



VINAIGRETTE FRAICHEUR CITRON *De Lucile Flécheau*

*Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes*

Ingrédients :

- 125ml ou 1/2 tasse d'huile olive
- 30ml ou 2 cuillères à soupe de jus de citron + pulpe + zestes
- 10ml ou 2 cuillères à café de miel
- Sel, poivre



- 1 Prélever quelques zestes de citron et presser le jus de citron en prenant soin de conserver la pulpe.
- 2 Mélanger le jus de citron, avec la pulpe, le miel, le sel et le poivre.
- 3 Incorporer l'huile d'olive progressivement en mélangeant à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette. Servir la sauce sur votre plat et parsemer de zestes de citron.

Idéal pour réhausser la saveur de vos salades, de vos poissons.





SAUCE AU YAOURT CITRON ET MENTHE

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes

Ingrédients :

- 150g de yaourt grec
- 1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- 1 à 2 cuillères à soupe de menthe fraîche ciselée
- 1 petite gousse d'ail (facultatif, râpée ou très finement hachée)
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (ajustable)



- 1 Dans un bol, ajouter le yaourt grec.
- 2 Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive. Mélanger bien. Incorporer la menthe ciselée, l'ail, puis saler et poivrer selon vos goûts.
- 3 Mélanger à nouveau jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.
- 4 Laisser reposer 10-15 minutes au frais pour que les saveurs se développent.

En sauce pour des brochettes grillées (agneau, poulet, légumes)

Avec des crudités
Dans un wrap ou un sandwich





LA SAUCE VIERGE *de Gérard Legeay*

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes

Ingrédients :

- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tomate fraîche
- 6 feuilles de basilic
- 2 brins de persil plat
- 2 brins d'estragon
- 3 feuilles de menthe
- 2 brins de coriandre
- Sel et poivre



- 1 Peler la tomate et la couper en petits morceaux.
- 2 Hacher toutes les herbes.
- 3 Ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre.

C'est une sauce froide, idéale pour accompagner vos poissons.

Astuce : prenez les herbes du moment, que vous avez sous la main !





V. LES DESSERTS



GLACE ONCTUEUSE À LA FRAMBOISE *de Véronique Vouhé*

Pour 7 mini-glaces
Préparation : 5 minutes
Congélation : 4 heures

Ingrédients :

- 300g de framboises surgelées
- 2 petits fromages frais ou 1 yaourt grec
- 1 cuillère à café de miel



- 1 Mixer les framboises surgelées.
- 2 Incorporer le yaourt grec et le miel.
- 3 Verser la préparation dans des moules à glace (ou un bac à glace) et laisser prendre au congélateur 4 heures avant de déguster.
- 4 Sortir 10 minutes avant de déguster.





MILLASSOU AUX FRUITS ROUGES

De Catherine Prono

Pour 8 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

- 500ml de lait
- 4 oeufs
- 80g de sucre
- 80g de beurre
- 1 cuillère à café d'arôme vanille ou 1 sachet de sucre vanillé
- 120g de fécule de Maïs (Maïzena)
- Quelques fruits rouges surgelés (soit une 30 aine de de myrtilles et framboises)
- Sucre glace



- 1 Préchauffer votre four à 180°C.
- 2 Faire chauffer le lait dans une casserole.
- 3 Dans un cul de poule, fouetter au batteur électrique les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter la vanille et la fécule de maïs et fouetter à nouveau pour que la pâte soit homogène puis ensuite verser le lait chaud peu à peu sur le mélange aux œufs puis le beurre coupé en morceaux en continuant de fouetter au fouet, à la main.
- 4 Transvaser la préparation dans la casserole et faire chauffer doucement en fouettant sans arrêt jusqu'à ébullition et épaissement de la pâte. Verser dans un moule à manqué beurré et répartir les myrtilles et framboises fraîches dessus, enfourner pour 40 à 45 minutes.

Il est possible de le faire avec des abricots ou des pêches



MOUSSE AU CITRON ET AU YAOURT

*Coup de coeur de
l'atelier cuisine
"Révolution" 19/06/25*

*Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes*

Ingrédients :

- 3 blancs d'oeufs battus en neige
- 1 citron et demi pressé
- 250g de yaourt grec
- 40g de sucre glace



- 1 Laver les citron, prélever les zestes puis les presser et mettre le jus de côté.
- 2 Monter les blancs en neige un bon moment puis ajouter le sucre glace. Mélanger le yaourt avec le jus de citron. Puis incorporer les blancs en neige, à ce mélange, délicatement.
- 3 Répartir dans des verres à pied ou ramequin de diamètre 9cm minimum (très important).
Laisser reposer au réfrigérateur au moins 1 heure.
(Le dépôt d'un liquide au fond va se former, le conserver, c'est délicieux !)
- 4 Servir votre mousse au citron bien fraîche.

Recette extraite du site Elle à table





Pendant les vacances,
sélectionnez et réalisez
votre meilleure recette de l'été
et
rapportez la à la rentrée
aux diététiciennes.



Pour tout renseignement
complémentaire,
n'hésitez pas à nous contacter.

02 43 28 77 88

satim@orange.fr

58 Avenue du Général De
Gaulle, 72000 Le Mans

Satim santé



Site internet



Satim santé



Satim santé

