



SANDY TOURNIER

Crêpes à la banane

Ingédients :

- 1 banane
- 1 œuf



Préparation :

- Ecraser la banane en purée bien lisse
- Ajouter un œuf
- Bien mélanger le tout
- Et faire cuire dans une poêle à feu moyen en couvrant

Option : il est possible de rajouter un peu de farine pour les rendre plus consistantes.



Sandy Tournier

Siret : 837590876 00012

Praticien de Santé Naturopathe & coach parentale

Tél : 06 16 37 89 63

Mail : sandytournier@yahoo.fr

www.lanaturo.fr

Petits pavés aux légumes

Ingédients :

- 1 courgette râpée
- 1 ou 2 carottes râpées
- 1 tranche de jambon mixé ou fromage râpé
- 3 ou 4 œufs
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de lait
- Une pointe de curry ou curcuma

Préparation :

1. Râper les légumes et le jambon ou fromage et mélanger le tout
2. Bien battre les œufs et les rajouter au mélange
3. Ajouter l'huile, le lait et le curcuma (avec une pointe de sel si envie)
4. Mettre le mélange dans des moules à muffins
5. Enfournez à 190 ° pour 15 mn environ



Galettes de riz

Ingédients :

- 150 g de riz
- 2 œufs
- 2 portions de fromage (style kiri)
- 3 c à soupe de farine
- Un peu de lait
- Une pincée de sel
- Huile pour cuisson
- Option : un peu d'épice (cumin par ex)

Préparation :

1. Faire cuire le riz dans un grand volume d'eau. Égoutter et mettre de coté
2. Dans un saladier : mettre le fromage sel et épice. Écraser à la fourchette
3. Ajouter les œufs et battre en omelette
4. Mélanger le riz à la préparation et rajouter un peu de lait
Tous les grains doivent être recouverts
5. Tamiser la farine par-dessus et bien mélanger
6. Dans une poêle huilée bien chaude, verser de grosses cuillérées de riz
7. Faire cuire rapidement des 2 cotés, puis laisser quelques minutes couvert (pour qu'elles restent moelleuses)
8. Servir



Sandy Tournier

Siret : 837590876 00012

Praticien de Santé Naturopathe & coach parentale

Tél : 06 16 37 89 63

Mail : sandytournier@yahoo.fr

www.lanaturo.fr