

Évènement *Les Bottes et Fourchettes* mis en place par le GAL Nov'Ardenne

23/04/2022 : atelier-cuisine à base de produits du terroir uniquement, suivi d'une dégustation et d'une visite de ferme : Cornü à Ochamps



23/04 - 10H À 14H
Atelier* cuisine du terroir suivi d'une dégustation et visite de ferme.
Cornü
Rue de Bertrix, 4A - 6890 Ochamps

23/07 - DÉPART À 14H
Balade, visite de ferme et dégustation de produits du terroir.
Safranloy
Vieille Voie, 4 - 6890 Anloy

27/08 - DÉPART À 14H
Balade, visite de ferme et dégustation de produits du terroir.
Ferme du Long Pré
Moulin d'en Haut, 1 - 6870 Hatrival

22/10 - 10H À 14H
Balade guidée, atelier* cuisine et dégustation autour des champignons.
Visite de la ferme.
Les Petelles
Les Petelles, 36A - 6890 Anloy

Inscriptions obligatoires au plus tard une semaine avant l'évènement. Nombre de place limité pour les ateliers*.
Contact : GAL Nov'Ardenne - Ryan Muza
ryan.muza@novardenne.be - 0470/29.17.34



NOV'ARDENNE
MILIEU FACTEUR LOCAL



en partenariat avec
Agriculture Wallonie
Wallonie



Fonds européens agricoles pour le Développement Rural
l'Europe investit dans les zones rurales



Entrée : toasts aux rillettes de canard

Ingrédients pour 4 personnes

- Rillettes de canard (Cornü, Ochamps)
- Pain (Les Délices de Juliette, Libin)
- Gingembre concentré ou pas (Le Réseau Paysan, Libramont)

Plat : « Le burger avec la viande du Cornü »

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de haché de bœuf (Cornü, Ochamps)
- 4 tranches de fromage en tranche (1 tranche = 25g) (Le Réseau Paysan, Libramont)
- 1 œuf (La Ferme des Petelles, Anloy)
- 4 petits pains (1 petit pain = 70g - gris ou complets) (Les Délices de Juliette, Libin)
- Salade de saison (À La Main Verte, Ourt)
- 1 échalote ou oignon (À La Main Verte, Ourt)
- 4 cas d'huile pour cuire et assaisonner : ici, mélange de 4 huiles pour cuire et huile de noix pour assaisonner (L'Univers de Muriel)
- Herbes aromatiques : ciboule (L'Univers de Muriel)
- Moutarde + ketchup (Le Réseau Paysan, Libramont)
- Vinaigre (L'Univers de Muriel)
- Sel, poivre (Le Réseau Paysan, Libramont)
- Fleurs de saisons variées et mélangées + sirop de sureau de chez (L'Univers de Muriel)
- Légumes de saison (À La Main Verte, Ourt)
- Safran et sel de safran (Safranloy)

Préparation

- Emincez finement l'échalote.
- Lavez et ciselez les herbes aromatiques fraîches.
- Mélangez l'échalote avec l'américain nature, le persil, l'œuf et un peu de poivre.
- Façonnez 4 hamburgers.
- Dans une poêle, avec 2 cas d'huile pour cuire, saisissez les hamburgers de chaque côté.
- Lavez la salade et choisissez de belles feuilles, placez le reste dans un plat.
- Coupez les petits pains en 2, sur une partie, placez du ketchup et/ou de la moutarde, puis le hamburger, puis la tranche de fromage, les feuilles de salade, fermez le hamburger et dégustez avec le reste de salade accompagnée de 2 cuillères à soupe d'huile pour assaisonner, un peu de vinaigre, un peu de sel et poivre et toutes les herbes que vous voulez !

Pour la ratatouille de légumes de saison au safran :

- Emincez l'oignon (ou les échalotes) et l'ail.
- Lavez et coupez les légumes en gros cubes.
- Placez le tout dans une casserole, ajoutez des tomates concassées s'il n'y a pas de tomates fraîches, ajoutez un fond d'eau, des herbes de Provence aux autres herbes aromatiques (à votre convenance), un peu de sel et de poivre.
- Laissez mijoter jusqu'au service.

Dessert : « Tiramisu »

Ingrédients pour 4 personnes

- Agrumes (À La Main Verte, Ourt)
- 500g de fruits de saison (À La Main Verte, Ourt)
- 350g de fromage blanc écrémé ou yaourt nature (La Ferme des Petelles, Anloy)
- 150g de mascarpone ou maquée (Les Délices du Paradis, Arville)
- 300g de boudoirs (Le Réseau Paysan, Libramont)
- 2 œufs (La Ferme des Petelles, Anloy)
- 3 cuillères à soupe de sucre (Le Réseau Paysan, Libramont)
- 150ml de lait demi-écrémé (Le Réseau Paysan, Libramont)
- Chocolat à râper (La Pause Chocolat Thé, Libramont)
- Miel (Le Réseau Paysan, Libramont)
- Tisanes (L'Univers de Muriel)

Préparation

- Nettoyez les fruits (gardez en quelques un pour la déco) et coupez-les en petits morceaux.
- Arrosez d'un trait de jus de citron, puis placez au frais.
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Mélangez les jaunes avec le sucre, le fromage blanc et le mascarpone, vous allez obtenir un mélange homogène.
- Ajoutez délicatement les blancs au mélange jaunes/fromage.
- Trempez rapidement les boudoirs dans le lait et déposez-les dans un verre, faites des couches : boudoirs – fruits – mélange jaunes/ fromage.
- Couvrez et laissez reposer au moins une demi-journée au frais.
- Avant de servir, décorez de fruits et de chocolat râpé.
- Accompagnez ce dessert avec une tisane avec ou sans miel.

*Atelier cuisine : « Vive le circuit-court ! »
Recettes inspirées de mes ateliers cuisine*

Coralie Thomas – Diététicienne/Nutritionniste/Joueuse alimentaire
cora.thom@icloud.com
www.coralie.thomas.com
0496487781