



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

22/11/2022 : balade champignons et d'un atelier-cuisine à base de produits du terroir uniquement, suivie d'une dégustation et d'une visite de ferme :

La Ferme des Pételles à Libin

23/04 - 10H À 14H Atelier* cuisine du terroir suivi d'une dégustation et visite de ferme. Cornū 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 Pételles Les Pételles, 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 Muzza
ryan.muzza@novardenne.be - 0470/29.17.34

Recettes autour des champignons

→ Ingrédients pour 20 personnes

→ ateliers de 4 personnes par recette

Les aliments qui ne proviennent ni de la Ferme des Pételles ni de la cueillette de champignons ont été achetés au Réseau Paysan à Libramont.



Verrine d'œufs brouillés

Ingrédients pour 20 personnes

- 300 g de champignons (**champignons cueillis lors de la balade champignons**),
- 8 œufs (**La Ferme des Pételles**),
- 100 g de fromage râpé,
- 1 échalote ou ½ oignon,
- 2 càs d'huile,
- Herbes aromatiques (ici : persil et ciboulette frais) ou séchées,
- Épice (ici : curcuma),
- Sel, poivre.

À Vous de jouer !

- Emincez l'échalote ou le ½ oignon,
- Lavez et ciselez les herbes aromatiques fraîches ou utilisez des herbes séchées,
- Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux,
- Faites revenir l'échalote dans une poêle avec 2 càs d'huile,
- Ajoutez les champignons,
- Battez les œufs avec le fromage râpé, un peu de sel et de poivre,
- Versez le tout dans la poêle, mélangez,
- Placez la préparation dans des verrines, ajoutez les herbes aromatiques et un peu de curcuma,
- Bon appétit ! 😊

Toasts aux champignons

Ingrédients pour 20 personnes

- 10 tranches de pain gris,
- 300 g de champignons (**champignons cueillis lors de la balade champignons**),
- 50 g de beurre (**La Ferme des Pételles**),
- 3 éclats d'ail ou plus,
- 2 càs d'huile,
- Herbes aromatiques fraîches ou séchées : estragon,
- Sel, poivre.

À Vous de jouer !

- Nettoyez les champignons,
- Faites chauffer les 2 càs d'huile dans une poêle et ajoutez les champignons,
- Emincez l'ail et mélangez-le au beurre,
- Faites griller le pain et coupez les tranches en triangles,
- Mélangez le beurre à l'ail aux champignons, salez, poivrez,
- Garnissez les toasts avec les champignons, placez sur des plats de service ou des serviettes,
- Bonne dégustation ! 😊



Potage aux champignons

Ingrédients pour 20 personnes

- 600 g de champignons (**champignons cueillis lors de la balade champignons**),
- 400 g de pommes de terre,
- 2 oignons,
- Bouillon de légumes en poudre,
- Lait si vous aimez (**La Ferme des Pételles**).

À Vous de jouer !

- Nettoyez les champignons,
- Pelez, lavez et coupez les pommes de terre,
- Émincez l'oignon,
- Placez le tout dans une casserole, couvrez d'eau,
- Ajoutez le bouillon en poudre et faites cuire 20 minutes,
- Vérifiez la cuisson et mixez,
- Servez dans des petites tasses avec un nuage de lait,
- Bon appétit ! 😊

Quiche aux champignons

Ingrédients pour 20 personnes

- 8 œufs (**La Ferme des Pételles**),
- 200 g de fromage râpé,
- 200 ml de lait demi-écrémé (**La Ferme des Pételles**),
- 2 pâtes à pizza (pâte levée),
- 1 bon kg de champignons (**champignons cueillis lors de la balade champignons**),
- Herbes aromatiques (ici : ciboulette fraîche et thym séché),
- Sel, poivre.

À Vous de jouer !

- Placez la pâte à pizza dans un moule à tarte, piquez-la avec une fourchette,
- Préchauffez le four à 180°,
- Lavez et coupez les champignons en petits morceaux, étuvez-les,
- Lavez et ciselez les herbes aromatiques fraîches,
- Mélangez le lait, les œufs, salez, poivrez, ajoutez vos herbes aromatiques,
- Placez les champignons sur la pâte à pizza, versez le mélange lait/œuf, couvrez de fromage râpé et faites cuire au four une vingtaine de minutes,
- Bonne dégustation ! 😊



Vol au vent

Ingrédients pour 20 personnes

- 600 g de filet de poulet ou de dinde (La Ferme des Pételles),
- 300 ml de lait demi-écrémé (La Ferme des Pételles),
- 2 bonnes càs de farine,
- 800 g de champignons frais (champignons cueillis lors de la balade champignons),
- 4 éclats d'ail (facultatif ou plus),
- 3 càs d'huile pour cuire,
- Mini vidés si vous trouvez,
- Herbes aromatiques (ici : persil frais),
- Sel, poivre.

À Vous de jouer !

- Découpez le poulet en morceaux,
- Nettoyez et émincez le persil,
- Émincez l'ail,
- Faites chauffer l'huile dans une casserole, faites revenir l'ail, ajoutez les morceaux de poulet, assaisonnez d'un peu de sel et de poivre,
- Lavez les champignons, faites-les étuver dans une poêle, si besoin, ajoutez un peu d'eau,
- Dans un bol, versez la farine et mélangez avec un fouet en ajoutant un peu de lait jusqu'à l'obtention d'un liquide lisse et un peu épais, fouettez bien pour éviter les grumeaux,
- Laissez bouillir à nouveau le reste du lait en surveillant la cuisson,
- En dehors du feu, ajoutez le mélange farine/lait tout en mélangeant, refaites rebouillir pour que ça épaississe, retirez du feu et mélangez, salez et poivrez,
- Ajoutez les champignons et le poulet à la sauce,
- Servez le vol-au-vent dans les minis vidés ou dans une verrine,
- Dégustez bien chaud ! 😊



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

Coralie Thomas – Diététicienne/Nutritionniste/Joueuse alimentaire

cora.thom@icloud.com

www.coralithomas.com

0496/48.77.81



La Ferme des Pételles

36 A , Les Pételles 6890 Anloy

<http://www.fermedespételles.be>

<https://www.facebook.com/www.fermedespételles.be>

info@fermedespételles.be

0474/41.99.56

Les aliments qui ne proviennent ni de la Ferme des Pételles ni de la cueillette de champignons ont été achetés au Réseau Paysan à Libramont.