

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



Chaque mois, une
recette différente
à base de produits
du territoire!

La bolognaise



20 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

400 g de viande hachée • Fromage râpé • 400 g de pâtes • 200 g de carottes • 100 g de céleri • 800 g de tomates concassées (ou 800 g de tomates cœur de bœuf, 1dl d'huile d'olive, 4 brins d'herbes fraîches au choix : thym, laurier, origan, romarin, basilic, poivre et sel) • 1 oignon ou 2 échalotes • 4 càs d'huile • Épices : poivre, mélange d'herbes pour pâte et piment • Persil plat frais • Sel et poivre

PRINTEMPS



NOV'ARDENNE
ÉCOUTER L'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie




Avec le soutien de la
Fonds européen agricole pour le développement rural :
l'Europe investit dans les zones rurales.



LEADER

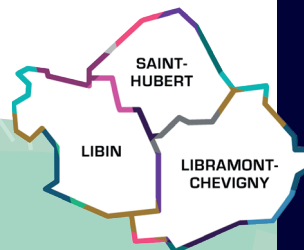
À vous de jouer

- 1 Faites bouillir de l'eau salée pour cuire les pâtes.
- 2 Émincez l'oignon ou les échalotes.
- 3 Emincez l'oignon ou les échalotes, faites-les revenir dans 4 càs d'huile dans une casserole.
- 4 Coupez les carottes et le céleri en rondelles, faites-les cuire dans 2 càs d'huile dans une casserole avec le couvercle et à feu doux pendant 20 minutes, salez et poivrez.
- 5 Ajoutez le tout à la viande hachée.
- 6 Ajoutez les tomates concassées (ou cuisinez vos tomates concassées*) et les épices.
- 7 Servez le tout avec du fromage râpé.

 *Tomates concassées : Entaillez très légèrement les tomates en croix et plongez-les 1 min dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et pelez-les (la peau se détache toute seule). Épépinez-les et taillez-les en dés. Mettez-les dans une sauteuse avec l'huile, l'herbe choisie, du sel et du poivre. Tassez la sauce et couvrez d'une feuille de papier cuisson que vous faites adhérer à la surface. Cuisez 10 min à feu modéré. Versez dans des bocaux stérilisés et laissez refroidir comme indiqué ci-dessus.*



RETROUVEZ TOUTES LES INFOS CONCERNANT
LES PRODUCTEURS LOCAUX DE NOTRE TERRITOIRE
DANS NOTRE FASCICULE «COURT' CIRCUITEZ»



LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

VIANDES

- Épicerie Cornü,
- Ferme du Long Pré
- L'Assaisonnée
- Ferme Wathelet
- Ferme Louvigny
- Ferme de la Croisette

FROMAGES

- Les Alpines de la Core
- Le Wisbeley
- Ferme du centre de détention
- Les Délices du Paradis

LÉGUMES

- À la Source
- Safranloy
- La Ferme Ô Cheval
- Le Jardin d'Eden
- À La Main Verte
- Le Jardin de Vince
- Aux Saveurs Maison

HERBES AROMATIQUES, SEL, PIMENT

- Safranloy
- L'Univers de Muriel
- Les Délices à tartiner
- Racine-Roxane Manand
- À La Main Verte

AUTRES (COMME LES PÂTES)

- Épicerie Cornü
- Chez Georgette
- Ferme du Long Pré
- Le Wisbeley
- À La Main Verte