

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE  
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



# Les boulettes aux noisettes



30 min.



4 pers.

## INGRÉDIENTS

550 g de hachis de bœuf • 1 œuf • 240 g de riz complet • 400 g de haricots verts • 400 g de tomates fraîches • 1 oignon ou 2 échalotes • 2 éclats d'ail • 3 càs d'huile pour cuire • Herbes aromatiques : persil et basilic frais • 2 càs de noisettes concassées • Sel et poivre



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



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

ÉTÉ

# À vous de jouer

- 1 Faites cuire les haricots verts à la vapeur, assaisonnez de sel et de poivre en fin de cuisson.
- 2 Faites cuire le riz.
- 3 Lavez et ciselez les herbes aromatiques fraîches.
- 4 Emincez l'oignon (ou les échalotes) et l'ail.
- 5 Mélangez le hachis de bœuf avec l'œuf, les herbes aromatiques ainsi que les noisettes, salez et poivrez légèrement.
- 6 Malaxez le tout puis réalisez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong.
- 7 Faites chauffer 2 càs d'huile dans une poêle et faites revenir les boulettes pour qu'elles soient bien dorées.
- 8 Pour la sauce tomate : faites chauffer 1 càs d'huile dans une casserole et faites revenir l'oignon et l'ail, ajoutez les tomates fraîches coupées en morceaux, salez et poivrez.
- 9 Sur une assiette, placez le riz puis la sauce tomate, les boulettes et les haricots.

LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

## VIANDES

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

## ŒUFS

- La Ferme des Pételles

## 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, VINAIGRES, CONFITURES, SELS

- Safranloy
- L'Univers de Muriel
- Racine-Roxane Manand
- À La Main Verte

## AUTRES

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



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

