

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 purée de céleri rave et poulet



30 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

400 g de poulet • lait • 1 œuf • 100 g de fromage râpé • 800 g de pommes de terre • 800 g de céleri ou de persil tubéreux • 4 càs d'huile (mélange de 4 huiles pour cuire et huile aromatisée au citron pour la purée) • Herbes aromatiques : ciboulette, basilic • Epices : noix de muscade • Sel et poivre



NOV'ARDENNE
ÉPIQUE D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



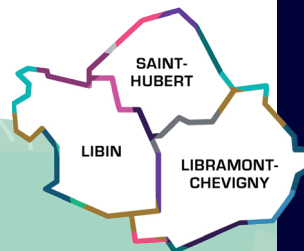
HIVER

À vous de jouer

- 1 Lavez, pelez et coupez le céleri (ou le persil tubéreux) en morceaux.
- 2 Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en morceaux.
- 3 Faites cuire les pommes de terre et le céleri (ou le persil tubéreux) à la vapeur
- 4 Écrasez le tout, ajoutez l'oeuf, le fromage râpé et du lait pour obtenir la consistance souhaitée.
- 5 Ajoutez un peu de sel et de poivre, 2 càs d'huile ainsi que les herbes aromatiques.
- 6 Faites cuire le poulet dans une poêle avec 2 càs d'huile.
- 7 Faites de belles assiettes et dégustez !



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



LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

VOLAILLE

- La Ferme de Jade et Lou
- La Ferme Les Pételles

FROMAGES

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

LÉGUMES ET POMMES DE TERRE

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

LAIT ET ŒUFS

- La Ferme des Pételles

HERBES AROMATIQUES, SEL

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

AUTRES

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