

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 !

Comme un waterzooi



35 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

500 g de volaille • 200 g de blancs de poireaux •
200 g d'asperges • 1 échalote • 3 gousses d'ail •
350 g de carottes • 800 g de pommes de terre
½ botte de persil • 1 capsule de safran •
2 branches de céleri • 2 oignons • 200 ml de
crème fraîche • 200 ml de vin blanc • 20 g de
beurre • Mélange d'herbes aromatiques •
Sel et poivre



NOV'ARDENNE
ÉCOUTE L'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



PRINTEMPS

À vous de jouer

- 1 Émincez l'échalote, l'ail et l'oignon.
- 2 Pelez et rincez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la vapeur.
- 3 Faites de même avec les carottes, le céleri et les poireaux, coupez-les en 2, posez-les à plat puis émincez-les.
- 4 Pelez la tige des asperges et faites-les cuire à la vapeur.
- 5 Préchauffez le four à 180°.

LA SAUCE AU VIN BLANC

- 1 Pressez le ½ citron.
- 2 Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez l'oignon et l'ail, ajoutez un peu d'herbes.

- 3 Déglacez avec le vin, laissez évaporer ¾ du liquide, ajoutez la crème, fouettez, laissez mijoter un petit ¼ d'heure,
- 4 Ajoutez le jus de citron.
- 5 Salez et poivrez.
- 6 Ajoutez les poireaux et les carottes.

1 Coupez la volaille en morceaux et placez-les dans un plat allant au four (avec couvercle). Salez et poivrez, ajoutez 100 ml d'eau, les échalotes et le safran, couvrez puis glissez au four pendant 15-20 minutes. Mélangez à mi-cuisson.

2 Lavez et émincez le persil.

3 Dans une assiette creuse, placez la sauce aux légumes, la volaille, les pommes de terre, les asperges et du persil. Bonne dégustation!

LISTE DES PRODUCTEURS

VOLAILLE

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

BEURRE

- La Ferme des Pételles

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

HERBES AROMATIQUES, VINAIGRES, SELS

- Safranloy
- L'Univers de Muriel
- Racine-Roxane Manand
- À la main verte

AUTRES

- Épicerie du Cornù
- 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»

