

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



Le couscous



30 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

240 g de semoule • 350 g de merguez • 4
côtes d'agneau • 800 g de légumes : carottes,
courgettes, tomates • 1 oignon ou 2 échalotes •
2 éclats d'ail • 4 càs d'huile pour cuire • Herbe
aromatique : persil frais • Piment • Filaments de
safran • Sel et poivre



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



NOV'ARDENNE
CIRCUIT D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



ÉTÉ

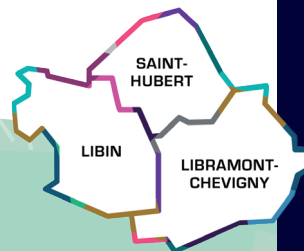
À vous de jouer

- 1 Lavez et coupez les légumes en morceaux.
- 2 Pelez et coupez l'oignon en 4 ou les échalotes en 2.
- 3 Émincez l'ail.
- 4 Dans une casserole, faites chauffer 4 càs d'huile, ajoutez les légumes, 400ml d'eau, le safran, l'oignon (ou les échalotes), le piment et l'ail. Couvrez et laissez mijoter à feu doux.
- 5 Pendant que cela mijote : faites cuire la semoule (même volume d'eau chaude pour le même volume de semoule).

- 6 Lavez et ciselez le persil.
- 7 Faites griller la viande dans une poêle ou au barbecue.
- 8 Placez la semoule dans des assiettes creuses et ajoutez les légumes et la viande. Garnissez de persil.
- 9 Dépaysement assuré !



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

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, SAFRAN, SELS, PIMENT

- 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