

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



Des pastas!



20 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

200 g de jambon cuit • Fromage à râper •
400 g de pâtes • 800 g de légumes : tomates,
courgettes, aubergines • 2 càs d'huile •
Assaisonnement : basilic, ciboulette •
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.

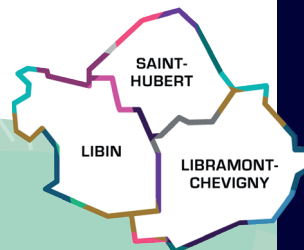
ÉTÉ

À vous de jouer

- 1 Lavez et coupez les aubergines et les courgettes en morceaux.
- 2 Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites revenir les courgettes et les aubergines.
- 3 Coupez les tomates en morceaux.
- 4 Coupez le jambon en dés.
- 5 Faites bouillir de l'eau salée pour cuire les pâtes.
- 6 Mélangez tous les ingrédients et dégustez.
- 7 Bon appétit !



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

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, ÉPICES

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

PÂTES ET AUTRES

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