

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE  
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



# Le hachi parmentier au potiron



25 min.



4 pers.

## INGRÉDIENTS

600 g de viande hachée • 100 g de fromage à râper • Lait • 800 g de pommes de terre • 800 g de chair de potiron • 1 oignon ou 2 échalotes • 2 càs d'huile pour cuire • Mélange d'herbes aromatiques • Sel, 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.

# À vous de jouer

- 1 Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et cuisez-les à la vapeur. Faites de même avec le potiron.
- 2 Émincez l'oignon ou les échalotes.
- 3 Dans une poêle, ajoutez 2 càs d'huile et rissolez les oignons ou les échalotes.
- 4 Ajoutez la viande hachée et laissez dorer.
- 5 Écrasez les pommes de terre et le potiron avec du lait pour obtenir la consistance souhaitée, assaisonnez de sel, de poivre et d'herbes aromatiques.
- 6 Dans un plat, placez la viande puis la purée et le fromage que vous avez râpé.
- 7 Placez 10-15 minutes au four : cumulez la fonction chaleur tournante et grill si possible. 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
- Ferme Wathélet
- Ferme Louvigny
- Ferme de la Croisette

### FROMAGES

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

### LAIT

- 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

### MÉLANGE FINES HERBES

- 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

