

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 pita poulet



20 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

400 g de poulet • 4 pains pitas ou petits pains •
800 g de chou blanc, vert ou rouge • 4 càs
d'huile pour cuire • Herbe aromatique : thym •
2 càs de moutarde • 1 càc de miel • Sel et poivre

PRINTEMPS



NOV'ARDENNE
DISCIPLINE D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



À vous de jouer

- 1 Coupez le poulet en lamelles, faites-les revenir dans une poêle avec 2 càs d'huile, réservez.
- 2 Lavez et coupez le chou en lanières.
- 3 Pour faire la sauce, mélangez la moutarde, du thym, 2 càs d'huile, 1 càc de miel, salez, poivrez.
- 4 Faites griller le pain.
- 5 Coupez un morceau de pain pour pouvoir le farcir avec les légumes, le poulet et la sauce.
- 6 Servez le surplus de légumes et de viande à part. Bon appétit !

LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

VOLAILLE

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

BOULANGERIE

- Les Délices de Juliette
- Millefeuille
- Javaux
- Stoz
- Lamotte
- Arnould
- Collin
- Warginaire
- Martin
- Moulin de la Dîme

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

- 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

MIEL

- Les Abeilles de Pierre
- Le Rucher de la holière
- Le Rucher du Pachis
- Le Rucher du Morifet
- Rucher didactique de Domaine Provincial de Mirwart



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

