

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 potée au chou



20 min.



4 pers.

## INGRÉDIENTS

600 g de poulet • 800 g de pommes de terre •  
600 g de chou • Crème fraîche • Herbes  
aromatiques\* fraîches ou séchées •  
Sel et poivre

*\*Exemples d'herbes aromatiques : thym, romarin, basilic,  
marjolaine, coriandre, cerfeuil, sauge, origan, romarin,  
menthe, etc.*



NOV'ARDENNE  
CIRCUIT 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 Lavez et coupez les légumes en morceaux.
- 2 Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en morceaux.
- 3 Faites cuire les pommes de terre et le chou à la vapeur.
- 4 Écrasez le tout à la fourchette avec de la crème fraîche pour obtenir une consistance de potée, assaisonnez de sel et de poivre.
- 5 Coupez le poulet en morceaux et faites le revenir dans de l'huile pour le faire dorer.
- 6 Servez le tout avec les herbes aromatiques sur une belle assiette et dégustez !

## LISTE DES PRODUCTEURS DES PRODUITS

### VIANDES

- La Ferme de Jade et Lou
- Ferme Les pételles

### LÉGUMES ET POMME 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, SELS

- 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



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

