

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 !

Le croque



15 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

8 tranches de jambon fumé ou cuit •
4 tranches de fromage à pâte dure • 8 tranches
de pain • 600 g de chou rouge •
200 g de pommes • 8 tomates séchées •
Bouillon • Mélange d'herbes aromatiques •
Vinaigre • Sel et poivre

AUTOMNE



NOV'ARDENNE
COLLECTIF D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



LEADER

À vous de jouer

- 1 Pour la soupe : lavez et coupez le chou rouge en morceaux.
- 2 Faites de même avec les pommes.
- 3 Placez le tout dans une casserole avec de l'eau et du bouillon, laissez cuire 25 minutes puis mixez, salez et poivrez.
- 4 Pour chaque croque : sur 1 tranche de pain, placez du jambon, du fromage, 2 tomates séchées, parsemez du mélange d'herbes, fermez avec une 2ème tranche de pain.
- 5 Placez quelques minutes les croques dans l'appareil à croque (ou au four).
- 6 Servez avec la soupe. 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,
- L'Assaisonnée
- Ferme du Long Pré

BOULANGERIE

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

FROMAGES

- Les Alpines de la Core
- Le Wisbeley
- Les Délices du Paradis
- 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

- 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

