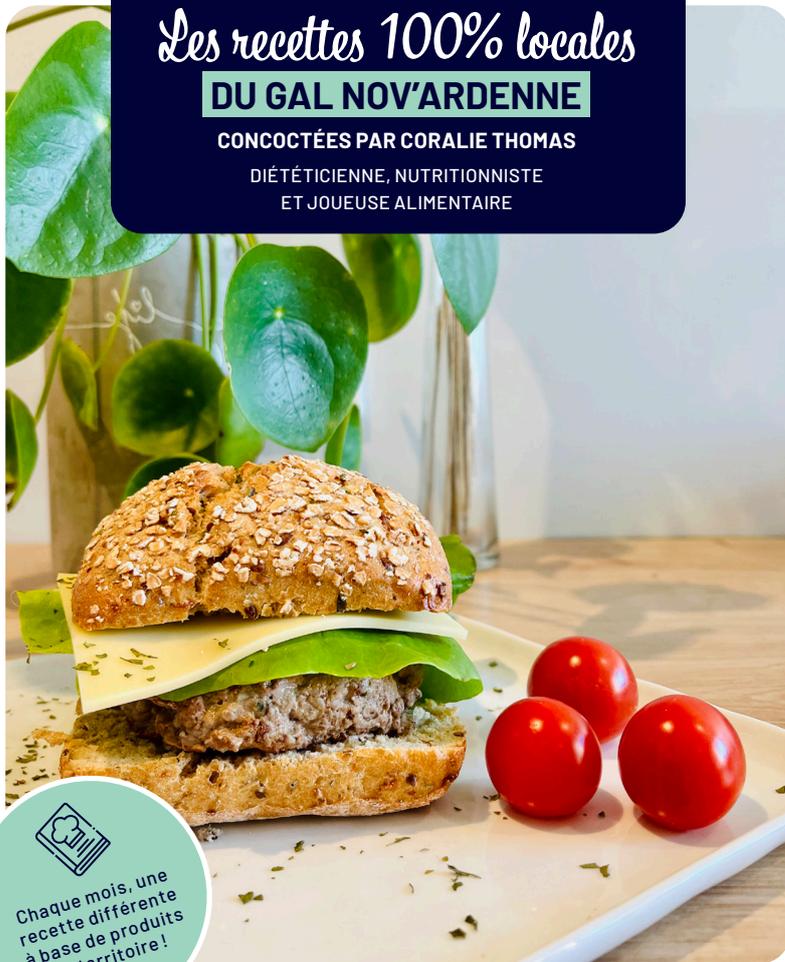


Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



Chaque mois, une
recette différente
à base de produits
du territoire!

Miam, un hamburger!



20 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

400 g de viande hachée • 4 tranches de
fromage • 1 œuf • 4 petits pains • Salade •
Tomates • 1 échalote ou 1 oignon
4 càs d'huile pour cuire et assaisonner • Herbes
aromatiques fraîches : ciboulette, persil •
Moutarde • Vinaigre à l'ail • Sel et poivre



NOV'ARDENNE
CIRCUIT D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



ÉTÉ

À vous de jouer

- 1 Emincez finement l'échalote ou l'oignon.
- 2 Lavez et ciselez les herbes aromatiques fraîches.
- 3 Mélangez l'échalote avec la viande hachée, 2 càs d'herbes, l'œuf et un peu de poivre.
- 4 Façonnez 4 hamburgers.
- 5 Dans une poêle, saisissez les hamburgers de chaque côté avec 2 càs d'huile pour cuire, .
- 6 Lavez la salade et réservez quelques belles feuilles, placez le reste dans un plat.
- 7 Coupez les petits pains en 2, sur une partie, placez de la moutarde, puis le hamburger, puis la tranche de fromage, les feuilles de salade, fermez le hamburger et dégustez avec les tomates ainsi que le reste de salade accompagnée d'une vinaigrette : 2 càs d'huile pour assaisonner, un peu de vinaigre, un peu de sel/poivre et le reste d'herbes.



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
- 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

ŒUFS

- La Ferme des Pételles

HERBES AROMATIQUES, VINAIGRES, CONFITURES, SELS

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

BOULANGERIES

- 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

AUTRES

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

