

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



Miam une pierrade!



15 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

600 g de viande blanche (dinde, poulet)
et rouge (mouton, porc, boeuf) • 800 g de
pommes de terre • 300 g de carottes • 300 g
de radis noir • Mayonnaise (1 oeuf et 100ml
d'huile) et vinaigrette • Poivre et sel



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



NOV'ARDENNE
SCHEMA D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



HIVER

À vous de jouer

- 1 Lavez et coupez les pommes de terre en 2 ou en 4, faites-les cuire à la vapeur.
- 2 Coupez les morceaux de viande en petits morceaux et disposez-les sur un plat.
- 3 Lavez et râpez les carottes, placez-les dans un plat, mélangez avec votre sauce préférée.
- 4 Épluchez et coupez le radis noir en très fines lamelles.
- 5 Pour la mayonnaise : placez le jaune d'œuf dans un récipient haut, ajoutez un peu d'huile, fouettez à la main ou au batteur électrique puis continuez à ajouter l'huile en filet tout doucement jusqu'à obtenir une belle mayonnaise.
- 6 Placez le tout à table autour de la pierrade et dégustez avec la mayonnaise et la vinaigrette (mélange de l'huile avec un peu de vinaigre, salez, poivrez).
- 7 Poivrez et salez lors de la cuisson. 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
- La ferme Les Pételles
- Chez Jade et lou

ŒUFS

- La Ferme Les 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

HERBES AROMATIQUES, VINAIGRES, 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

