

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE  
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



# L'omelette aux pommes de terre et aux légumes



25 min.



4 pers.

## INGRÉDIENTS

8 œufs • 2 càs de fromage blanc • 800 g de  
pommes de terre • 400 g de légumes : poivrons,  
courgettes • Légumes crus : salade, concombre,  
tomate • Huile pour cuire et pour assaisonner •  
Herbes aromatiques : aneth, ciboulette, persil.  
• 1 càs de moutarde • Sel et poivre



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



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

ÉTÉ

# À vous de jouer

- 1 Lavez et coupez les courgettes ainsi que les poivrons en petits morceaux, faites les cuire dans 3 càs d'huile.
- 2 Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en rondelles.
- 3 Faites cuire les pommes de terre à la vapeur.
- 4 Lavez et ciselez les herbes aromatiques fraîches.
- 5 Mélangez les œufs, la moutarde, le fromage blanc et poivrez.
- 6 Faites chauffer 2 càs d'huile dans une poêle, ajoutez les légumes et les pommes de terre.
- 7 Versez le mélange d'œufs.
- 8 Faites cuire environ 10 minutes à feu doux.
- 9 Lavez les légumes crus, coupez-les en morceaux et mélangez-les avec 2 càs d'huile, 1 càs de vinaigre, salez et poivrez.
- 10 Dégustez le tout avec les herbes aromatiques. Bon appétit !

## LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

### ŒUFS

- La Ferme des Pételles

### FROMAGES

- Les Alpines de la Core
- Le Wisbeley
- Ferme du centre de détention
- Les Délices du Paradis

### 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, SEL, VINAIGRES

- 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»

