

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



Les pâtes au gratin et potage



20 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

200 g de jambon en tranches • 200 g de fromage à râper • 300 ml de lait demi-écrémé • 1 potiron • 2 oignons • 400 g de pâtes • 2 bonnes càs de farine • Huile de noix • Noix • Mélange d'herbes aromatiques • 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.

À vous de jouer

POUR LE POTAGE

- 1 Émincez les oignons.
- 2 Lavez et coupez le potiron en morceaux et faites le cuire avec les oignons, de l'eau (couvrez), du sel et des herbes aromatiques
- 3 Mixez et accompagnez la soupe d'huile de noix et de noix concassées.

POUR LES PÂTES

- 1 Faites bouillir de l'eau salée pour cuire les pâtes.
- 2 Dans un bol, versez la farine et mélangez avec un fouet en ajoutant un peu de lait jusqu'à l'obtention d'un liquide lisse et un peu épais, fouettez bien pour éviter les grumeaux.

- 3 Faites bouillir le reste du lait en surveillant la cuisson.
- 4 En dehors du feu, ajoutez le mélange farine/lait tout en mélangeant, refaites bouillir pour que ça épaississe, retirez du feu et mélangez, salez et poivrez.
- 5 Allumez le grill du four.
- 6 Coupez le jambon en petits morceaux et ajoutez-le à la sauce.
- 7 Râpez le fromage, gardez la moitié du fromage pour faire gratiner et ajoutez le reste à la sauce.
- 8 Goûtez, salez et poivrez si besoin.
- 9 Dans un plat allant au four, mélangez les pâtes à la sauce, ajoutez le reste du fromage puis placez-le sous le grill environ 15 minutes.
- 10 Servez une portion après avoir dégusté le potage ou en même temps !

LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

VIANDES

- Épicerie Cornü,
- Ferme du Long Pré
- L'Assaisonnée

FROMAGES

- Les Alpines de la Core
- Le Wisbeley
- 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

LAIT

- La Ferme des Pételles

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»

