

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



Pommes de terre farcies



30 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

POULET : 4 blancs de poulet (100 g par blanc) •
20 olives dénoyautées • 150 g de fromage de
chèvre frais • 1 poignée de raisins secs • 2 càs de
miel • Sel et poivre

POMMES DE TERRE : 600 g de pommes de terre •
1 éclat d'ail • Persil • Lait • Sel et poivre

LÉGUMES : 4 jeunes oignons • Salade • Une dizaine
de radis • 2 càs de ciboulette • 2 càs d'huile de
colza • 3 càs de vinaigre



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

PRINTEMPS



NOV'ARDENNE
NUTRITIONNISTE OUVRIÈRE D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



À vous de jouer

POULET

- 1 Préchauffez le four à 240°.
- 2 Hachez les olives et mélangez-les au fromage de chèvre ainsi qu'au miel et aux raisins secs.
- 3 Placez les blancs de poulet dans un plat allant au four (avec couvercle), salez, poivrez, ajoutez le mélange au fromage/miel/raisins dessus, fermez le plat et placez au four pendant 20 minutes.

POMMES DE TERRE

- 1 Lavez les pommes de terre, coupez-les en 2, faites les cuire à la vapeur.
- 2 Émincez l'ail.
- 3 Lavez et ciselez le persil.

- 4 Enlevez un peu de chair des pommes de terre et placez-la dans un plat.
- 5 Ajoutez l'ail, le persil, un peu de lait, salez, poivrez, écrasez et farcissez les pommes de terre, réservez.

LÉGUMES

- 1 Lavez les jeunes oignons, coupez-les finement, placez-les dans un plat.
- 2 Lavez les radis, coupez-les finement, placez dans le plat.
- 3 Lavez la salade, placez-la dans le plat.
- 4 Mélangez le vinaigre, l'huile et la ciboulette, ajoutez cette vinaigrette à la salade.
- 5 Faites de belles assiettes et dégustez votre création.

LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

VOLAILLE

- La Ferme de Jade et Lou
- La Ferme Les Pételles

LAIT

- La Ferme des Pételles

FROMAGE DE CHÈVRE

- Les Alpines de la Core
- Le Wisbeley

LÉGUMES

- À la Source
- Safranloy
- La Ferme Ô Cheval
- Le Jardin d'Eden
- À La Main Verte
- Le Jardin de Vince
- Aux Saveurs Maison

MIEL

- Les Abeilles de Pierre
- Le Rucher de la holière
- Le Rucher du Pachis
- Le Rucher du Morifet
- Rucher didactique de Domaine provincial de Mirwart

AUTRES

- Épicerie 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»

