

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE  
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



# Le poisson aux légumes de saison



20 min.



4 pers.

## INGRÉDIENTS

4 truites • 600 g de pommes de terre • 200 g  
de topinambours • 800 g d'asperges • 4 càs  
d'huile • Beurre • Herbes aromatiques : persil,  
ciboulette • 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.

PRINTEMPS

# À vous de jouer

- 1 Pelez les pommes de terre et les topinambours et coupez-les en cubes.
- 2 Lavez et pelez les asperges.
- 3 Faites cuire les cubes de pommes de terre, les topinambours et les asperges à la vapeur.
- 4 Faites cuire les truites dans de l'huile chaude dans une poêle.
- 5 Emincez les herbes aromatiques.
- 6 Servez avec du sel, de l'huile, du poivre et parsemez de persil.
- 7 Sur les truites, ajoutez un peu de beurre et la ciboulette.
- 8 Tout simple, un goût naturel, un délice !

LISTE DES PRODUCTEURS DES PRODUITS

## LÉGUMES

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

## POISSON

- La Truite de Freux
- Pêcherie du Vieux Chêne

## HERBES AROMATIQUES, SELS

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

## 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»

