

Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



La quiche aux épinards



20 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

4 œufs • 100 g de fromage à râper • 100 g de
fromage de chèvre • 100 ml de lait • 1 pâte à
pizza (pâte levée) ou une pâte faite maison
(10g de levure fraîche • 3 càs de lait • 3 càs de
sucre • 250g de farine • 100g beurre • 1 oeuf) •
1 bon kilo d'épinards • Piment, sel et poivre



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



NOV'ARDENNE
COLLECTIF D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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

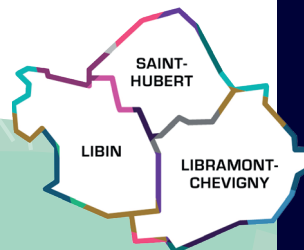


À vous de jouer

- 1 Si vous désirez faire la pâte levée :
 - Mélangez la levure, le sucre et le lait tiède,
 - Ajoutez doucement la farine, le beurre ramolli, l'oeuf et une pincée de sel,
 - Mélangez à la main (la pâte ne doit pas plus coller aux mains, si c'est le cas, ajoutez un peu de farine) et ajoutez du lait si elle est trop sèche,
 - Laissez la pâte reposer 30 minutes puis abaissez-la avec un rouleau à pâtisserie.
- 2 Placez la pâte à pizza dans un moule à tarte, piquez-la avec une fourchette.
- 3 Préchauffez le four à 180°.
- 4 Lavez les épinards puis faites-les étuver dans une poêle.
- 5 Mélangez le lait et les œufs, puis épicez.
- 6 Placez les épinards sur la pâte, versez le mélange lait/œuf, placez le fromage de chèvre coupé en morceaux, couvrez de fromage que vous avez râpé et faites cuire au four une vingtaine de minutes à 180°C (préchauffez le four préalablement). Bon appétit !



RETROUVEZ TOUTES LES INFOS CONCERNANT
LES PRODUCTEURS LOCAUX DE NOTRE TERRITOIRE
DANS NOTRE FASCICULE «COURT' CIRCUITEZ»



LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

ŒUFS ET BEURRE

- La Ferme Les Pételles

FROMAGES

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

LAIT

- La Ferme des Pételles

ÉPINARDS

- 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, SELS

- Safranloy (piment gorria)
- 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