

Les recettes 100% locales

**DU GAL NOV'ARDENNE**

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE  
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



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

# La ratatouille



30 min.



4 pers.

## INGRÉDIENTS

600 g de volaille • 800 g de pommes de terre •  
800 g de légumes : courgettes, tomates et  
aubergines • 4 éclats d'ail • 1 oignon ou 2  
échalotes • 4 càs d'huile pour cuire • Mélange  
d'herbes aromatiques • Sel et poivre

ÉTÉ



NOV'ARDENNE  
CIRCUIT D'ACTION LOCALE



coralie thomas  
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



Ministère de l'Agriculture

# À vous de jouer

- 1 Émincez l'oignon (ou les échalotes) et l'ail.
- 2 Lavez et coupez les légumes en gros cubes.
- 3 Placez le tout dans une casserole, ajoutez un fond d'eau, les herbes, un peu de sel et de poivre.
- 4 Laissez mijoter jusqu'au service.
- 5 Préchauffez le four à 200°.
- 6 Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en frites.
- 7 Dans un récipient, mélangez les pommes de terre avec les 4 càs d'huile, l'ail et 4 càs d'herbes aromatiques.
- 8 Recouvrez une plaque du four de papier cuisson et étalez-y les pommes de terre sans qu'elles se touchent.
- 9 Laissez rôtir 20 minutes, vérifiez régulièrement la cuisson, (les frites sont prêtes quand elles sont dorées et croustillantes),
- 10 Vous pouvez aussi les cuire à la friteuse : première cuisson à 160° (arrêtez quand il n'y a plus de vapeur d'eau) - deuxième cuisson à 180°.
- 11 Grillez la volaille dans une casserole avec un peu d'huile, assaisonnez.
- 12 Dressez les assiettes et dégustez !

## LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

### VIANDES

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

### 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, SELS

- 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»

