

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 salade césar



20 min.



4 pers.

INGRÉDIENTS

300 g de blancs de poulet • 50 g de lard
Salade • 50 g de fromage à pâte dure type
parmesan • 2 oeufs • 8 tranches de pain (vous
pouvez utiliser du vieux pain) • 3 cornichons •
3 càs d'huile d'olive • 1 càs de poudre d'ail des
ours • Sel et poivre • 2 càs de mayonnaise • 3 càs
de vinaigre de vin blanc à l'ail des ours



NOV'ARDENNE
CIRCUIT D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



PRINTEMPS

À vous de jouer

- 1 Lavez la salade, placez-la dans une grand saladier.
- 2 Coupez les cornichons en lamelles et ajoutez-les à la salade.
- 3 Faites des copeaux avec le fromage type parmesan avec un économètre et ajoutez-les à la salade.
- 4 Faites griller 3 tranches de pain, coupez-les en dés, ajoutez-les à la salade.
- 5 Faites cuire les oeufs 10 minutes dans de l'eau bouillante, écaillez-les, coupez-les en 4 et ajoutez-les à la salade.
- 6 Coupez les blancs de poulet en lanières.
- 7 Faites chauffer 1 càs d'huile dans une poêle et faites cuire le poulet, ajoutez la poudre d'ail des ours à votre goût, salez, poivrez, ajoutez à la salade.
- 8 Dans la même poêle, faites revenir le lard coupé en dés et ajoutez-les à la salade.
- 9 Mélangez 2 càs d'huile, 2 càs de vinaigre, 2 càs de mayonnaise, salez, poivrez et ajoutez le mélange à la salade.
- 10 Mélangez le tout et dégustez avec le reste de pain.



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

LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

VOLAILLE ET VIANDES

- La Ferme de Jade et Lou
- Épicerie Cornü,
- Ferme du Long Pré
- L'Assaisonnée
- Ferme Wathelet
- Ferme Louvigny
- Ferme de la Croisette

ŒUFS

- La Ferme des Pételles

BOULANGERIE

- Les Délices de Juliette
- Millefeuille
- Javaux
- Stoz
- Lamotte
- Arnould
- Collin
- Warginaire
- Martin
- Moulin de la Dîme

FROMAGES

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

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

POUDRE D'AIL DES OURS, VINAIGRES, SELS

- Safranloy
- L'Univers de Muriel
- Racine-Roxane Manand

AUTRES

- Épicerie du Cornü
- Chez Georgette
- Ferme du Long Pré
- Le Wisbeley
- À La Main Verte

