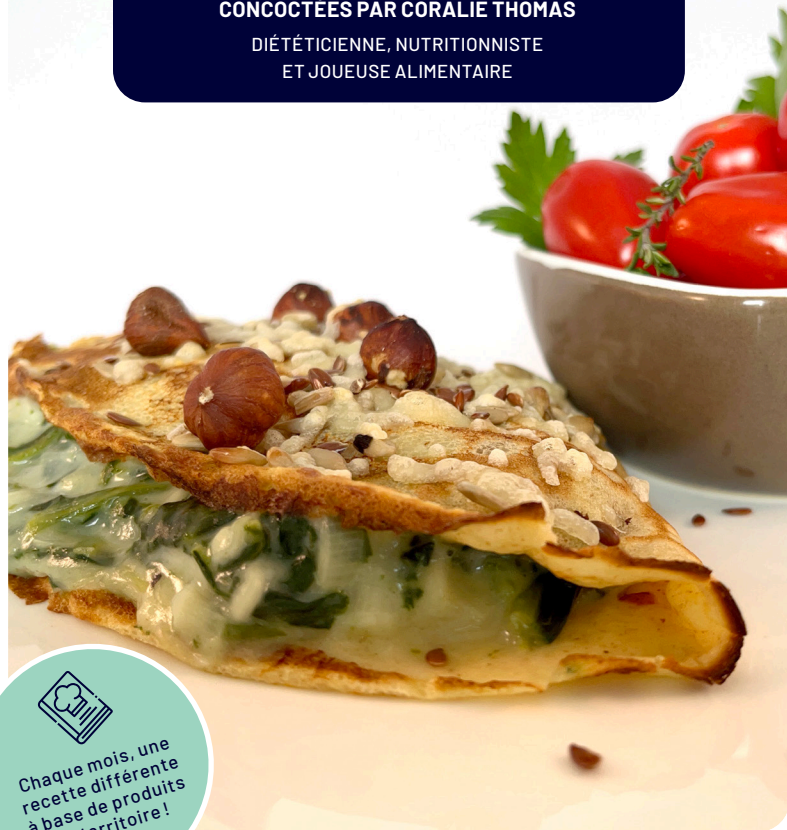


Les recettes 100% locales

DU GAL NOV'ARDENNE

CONCOCTÉES PAR CORALIE THOMAS

DIÉTÉTICIENNE, NUTRITIONNISTE
ET JOUEUSE ALIMENTAIRE



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

Vive les crêpes!



20 min.
+ cuisson



4 pers.

INGRÉDIENTS

CRÊPES

400ml de lait • 4 oeufs • 260g de farine

FARCE

600 g d'épinards • 4 blancs de poireaux •
100 g de fromage à râper • 300 ml de lait •
30 g de farine • 1 càs d'huile • Sel et poivre



NOV'ARDENNE
CIRCUIT D'ACTION LOCALE



coralie thomas
DIÉTÉTICIENNE



Wallonie



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



HIVER

À vous de jouer

CRÊPES

- 1 Placez la farine dans un plat, cassez les oeufs au milieu, versez petit à petit le lait, battez pour obtenir une pâte homogène, laissez reposer 20 minutes.
- 2 Faites-les cuire dans une poêle à crêpes.
- 3 Préchauffez le four à 180°.

FARCE

- 1 Faites une sauce blanche avec le lait et la farine : dans un bol, versez la farine et mélangez avec un fouet en ajoutant un peu de lait jusqu'à l'obtention d'un liquide lisse et un peu épais, fouettez bien pour éviter les grumeaux.
- 2 Faites bouillir le reste du lait en surveillant la cuisson.

- 3 En dehors du feu, ajoutez le mélange farine/lait tout en mélangeant. Refaites bouillir pour que ça épaississe. Retirez du feu et mélangez puis salez et poivrez.
- 4 Lavez les épinards et faites-les réduire dans une casserole avec le couvercle, surveillez la cuisson car ils réduisent vite.
- 5 Coupez les poireaux en morceaux, faites-les revenir dans 1 càs d'huile, ajoutez les épinards, salez et poivrez, laissez cuire puis ajoutez le tout à la sauce blanche.
- 6 Ajoutez 3/4 du fromage en le râpant.
- 7 Répartissez la farce sur les crêpes, pliez en 2, placez-les sur une plaque de four avec du papier sulfurisé, parsemez du fromage restant, placez au four 10 minutes.
- 8 Servez 1 à 2 crêpes par personne et régaliez-vous !

LISTE DES PRODUCTEURS DES PRODUCTEURS

LAIT

- La ferme des Pételles

ŒUFS

- La Ferme des Pételles

FROMAGES

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

LÉGUMES

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

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»

