

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 !

# Le vol- au-vent



30 min.



4 pers.

## INGRÉDIENTS

600 g de poulet • 300 ml de lait • 800 g de  
pommes de terre • 2 càs de farine •  
800g de champignons frais • 4 éclats d'ail •  
3 càs d'huile pour cuire • 4 vidés (= biscuits  
en pâte feuilletée) • Mélange d'herbes  
aromatiques • 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.



# À vous de jouer

- 1 Préchauffez le four à 200°.
- 2 Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en frites.
- 3 Dans un récipient, mélangez les pommes de terre avec 2 càs d'huile et 3 càs de mélange d'herbes.
- 4 Recouvrez une plaque du four de papier cuisson et étalez-y les pommes de terre sur la plaque sans qu'elles se touchent.
- 5 Laissez rôtir 20 minutes, vérifiez régulièrement la cuisson. Les frites sont prêtes quand elles sont dorées et croustillantes,
- 6 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°.

- 7 Découpez le poulet en morceaux.
- 8 Émincez l'ail.
- 9 Faites chauffer l'huile dans une casserole, faites revenir l'ail, ajoutez les morceaux de poulet, assaisonnez d'un peu de sel et de poivre.
- 10 Lavez les champignons, faites-les étuver\* dans une poêle. Si besoin, ajoutez un peu d'eau.
- 11 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.
- 12 Faites bouillir le reste du lait en surveillant la cuisson.
- 13 En dehors du feu, ajoutez le mélange farine/lait tout en mélangeant, refaites rebouillir pour que ça épaississe, retirez du feu et mélangez, salez et poivrez.
- 14 Ajoutez les champignons et le poulet à la sauce.
- 15 Servez le vol-au-vent dans les vidés et dégustez le tout avec les frites.

## LISTE DES PRODUITS DES PRODUCTEURS

### VIANDES

- La Ferme de Jade et Lou
- La Ferme des Pételles

### LAIT

- La ferme des 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

### 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»

