

TRUCS & ASTUCES SUR LES HERBES AROMATIQUES



COTE CUISINE :

Ciboulette, estragon, laurier, coriandre...le monde végétal est riche en herbes aromatiques. Vous pouvez les retrouver fraîches, séchées ou surgelées. Seules ou mélangées, elles donneront du peps à vos plats.



IL FALLAIT Y PENSER !

Pour donner vos arômes préférés à votre huile d'assaisonnement, rien de plus facile. Choisissez une huile végétale pure telle que l'huile d'olive, ou de sésame et ajoutez vos herbes fraîches : pour une bouteille de 75 cl, utilisez 20 à 30 g d'herbe(s) aromatique(s).

Vous pouvez faire de même avec votre sel fin : ajoutez des herbes séchées en grande quantité dans celui-ci, il en prendra la saveur.



PROPRIETES :

On leur confère aussi certaines propriétés. Par exemple : L'aneth, diurétique et digestive; la marjolaine, antiseptique ; le basilic, pour lutter contre les migraines et insomnies...

UNE SAISON...UNE RECETTE

Ecrasé de pommes de terre au fromage ail et fines herbes

Durée de préparation : 15 minutes, temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : 900 g de pommes de terre fraîches, 15 cl de crème fraîche épaisse, 100 g de fromage ail et fines herbes, ciboulette, sel fin et poivre noir moulu.



1. Laver, éplucher et mettre les pommes de terre à cuire dans de l'eau salée durant 25 minutes.



2- Égoutter les pommes de terre et les écraser au presse-purée (ou à la fourchette).



3- Laver et ciseler la ciboulette. Mélanger le fromage ail et fines herbes avec la crème fraîche et la ciboulette.



4- Incorporer la préparation à la purée, bien mélanger et assaisonner. Servir chaud.



MARS AVRIL 2018

Soyons Complices à table!

la Saison
des Chefs
EDITION 2018

En partenariat avec
Disciples Escoffier
Association pour la transmission et l'évolution de la Cuisine

ÉDITO

La saison des chefs, une expérience originale

Cette année encore, nombre de nos chefs vont fêter le début du Printemps en réalisant un repas original en collaboration avec des chefs de la restauration traditionnelle.

C'est une expérience exceptionnelle qui permet à deux chefs de se rencontrer, d'échanger leurs connaissances ainsi que leurs contraintes techniques, le temps de l'élaboration d'un repas.

Pour ce faire, les Chefs Api de nos restaurants scolaires jusqu'aux établissements de nos aînés ont invité des chefs régionaux enthousiasmés par ce défi.

Accompagnées par l'association des Disciples Escoffier qui encourage la transmission de savoir-faire culinaires, ces rencontres nous promettent de belles découvertes culinaires !

Salutations gourmandes,
Le Pôle Nutrition

lundi 12 mars	mardi 13 mars	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
CHOIX DE CRUDITES	CUISSE DE POULET SAUCE CHASSEUR	CHOIX DE CRUDITES	
SAUTE DE PORC MARENGO	SEMOULE PARFUMEE-LEGUMES COUSCOUS FROMAGE	ROTI DE BŒUF A L'AIL	PECHE DU JOUR
FRITES-RATATOUILLE		COQUILLETES AUX P. LEGUMES	RIZ-EPINARDS CREME FROMAGE
CHOIX DE COMPOTES	CHOIX DE DESSERTS LACTES	CHOIX DE LAITAGES DONT PRODUITS LAITIERS LOCAUX	CHOIX DE PATISSERIES

lundi 09 avril	mardi 10 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
AIGUILLETES DE POULET A LA NAPOLITAINE	CHOIX DE CRUDITES	ESCALOPE DE PORC AU MIEL	CHOIX DE CRUDITES
RIZ AUX POIVRONS-JULIENNE DE LEGUMES FROMAGE	LASAGNES BOLOGNAISE	FRITES-POTEE DE CHOUX	PECHE DU JOUR
CHOIX DE FRUITS DE SAISON	TOMATES PROVENCALES	FROMAGE	SEMOULE-RATATOUILLE
	CHOIX DE DESSERTS LACTES	CHOIX DE LAITAGES	CHOIX DE PATISSERIES

lundi 19 mars	mardi 20 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
ESCALOPE DE DINDE CHARCUTIERE	CHOIX DE CRUDITES		CHOIX DE CRUDITES
FRITES-P. POIS A LA FRANCAISE FROMAGE	PATES CARBONARA		FILET DE HOKI A L'ANETH
CHOIX DE FRUITS DE SAISON	TORTIS-CAROTTES A LA NAPOLITAINE		SEMOULE-COURGETTES SAUTEES
	CHOIX DE LAITAGES		CHOIX DE DESSERTS LACTES

lundi 16 avril	mardi 17 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
NORMANDIN DE VEAU	CHOIX DE CRUDITES	ROTI DE VEAU AU CURRY	CHOIX DE CHARCUTERIES
FRITES-SALSIFIS SAUCE POULETTE FROMAGE	PALETTE A LA PROVENCALE	HARICOTS BLANCS - TOMATES ET P. VAPEUR FROMAGE	FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE
CHOIX DE FRUITS CUITS ET COMPOTE	RIZ-MARMITE DE POIVRONS	CHOIX DE DESSERTS LACTES	TORTIS-RAGOUT DE LEGUMES DU SOLEIL
	CHOIX DE LAITAGES		CHOIX DE FRUITS DE SAISON

lundi 26 mars	mardi 27 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
ROTI DE VEAU A LA CREME	CHOIX DE CRUDITES	BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE	CHOIX DE CRUDITES
P. VAPEUR-FLAGEOLETS ET HARICOTS VERTS EN DUO FROMAGE	SAUTE DE PORC AU THYM	COQUILLETES-BRUNOISE DE LEGUMES FROMAGE	PECHE DU JOUR
CHOIX DE PATISSERIES	FRITES-BROCOLIS	CHOIX DE FRUITS DE SAISON	RIZ PILAF
	CHOIX DE LAITAGES		CHOIX DE DESSERTS LACTES

lundi 07 mai	mardi 08 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
CHOIX DE CRUDITES			GRATIN DE POISSON
PILONS DE POULET A LA MEXICAINE	FERIE	FERIE	COQUILLETES-CAROTTES VICHY FROMAGE
FRITES-HARICOTS VERTS			CHOIX DE PATISSERIES
CHOIX DE FRUITS DE SAISON			

lundi 02 avril	mardi 03 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
FERIE	CHIPOLATAS	CHOIX DE CRUDITES	FILET DE SAUMON AU BEURRE BLANC
	PUREE-COMPOTE FROMAGE	ROTI DE BŒUF SAUCE BEARNAISE	FRITES-HARICOTS PLATS FROMAGE
	CHOIX DE FRUITS DE SAISON	PENNE- ENDIVES BRAISEES	CHOIX DE COMPOTE
		PRODUITS LAITIERS LOCAUX	



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.