

## 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



PRODUIT DE SAISON



REPAS A THEME



PECHE DU JOUR



CHRONIQUE CULINAIRE

lundi 12 mars	mardi 13 mars	Jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
SAUTE DE PORC MARENGO	CUISSE DE POULET SAUCE CHASSEUR	ROTI DE BŒUF A L'AIL	<b>PECHE DU JOUR</b>
OU SAUTE D'AGNEAU A L'ESTRAGON	OU BOULETTES DE BŒUF AU PAPRIKA	OU FILET DE COLIN SAUCE AUREOLE	OU OMELETTE FROMAGE
FRITES-RATATOUILLE	SEMOULE PARFUMEE-LEGUMES COUSCOUS FROMAGE	COQUILLETES AUX P. LEGUMES	RIZ-EPINARDS CREME
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 09 avril	mardi 10 avril	Jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
AIGUILLETES DE POULET A LA NAPOLITAINE	LASAGNES BOLOGNAISE OU SAUTE DE VEAU A L'ESTRAGON	ESCALOPE DE PORC AU MIEL OU SAUTE DE BŒUF BASQUAISE	PECHE DU JOUR OU OMELETTE FROMAGE
OU FILET DE COLIN AU RIZ AUX POIVRONS-	MACARONIS - TOMATES PROVENCALES	FRITES- <b>POTEE DE CHOUX</b>	SEMOULE-RATATOUILLE
JULIENNE DE LEGUMES			
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 19 mars	mardi 20 mars	Jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES		CHOIX D'ENTREES
ESCALOPE DE DINDE CHARCUTIERE	PATES CARBONARA		FILET DE HOKI A L'ANETH
OU CARBONNADE FLAMANDE	OU SAUTE DE VEAU AUX OLIVES		OU OMELETTE A L'ESPAGNOLE
FRITES-P. POIS A LA FRANCAISE	TORTIS- <b>CAROTTES</b> A LA NAPOLITAINE		SEMOULE-COURGETTES SAUTEES
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS		CHOIX DE DESSERTS

lundi 16 avril	mardi 17 avril	Jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
NORMANDIN DE VEAU OU EMINCE DE DINDE SAUCE NAPOLITAINE	PALETTE A LA PROVENCALE OU PAELLA AU POISSON	ROTI DE VEAU AU CURRY OU SAUCISSE DE STRASBOURG	FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE OU TOMATE FARCIE
FRITES-SALSIFIS SAUCE POULETTE	RIZ-MARMITE DE POIVRONS	HARICOTS BLANCS - TOMATES ET P. VAPEUR	TORTIS-RAGOUT DE LEGUMES DU SOLEIL
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 26 mars	mardi 27 mars	Jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
ROTI DE VEAU A LA CREME	SAUTE DE PORC AU THYM	BOULETTES DE BŒUF SAUCE TOMATE	<b>PECHE DU JOUR</b>
OU CERVELAS ORLOFF	OU AIGUILLETES DE POULET	OU PATES AU SAUMON	OU CROUSTILLANT AU FROMAGE
P. VAPEUR-FLAGEOLETS ET HARICOTS VERTS EN DUO	FRITES-BROCOLIS	COQUILLETES-BRUNOISE DE LEGUMES	RIZ PILAF
CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS

lundi 07 mai	mardi 08 mai	Jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
CHOIX D'ENTREES			CHOIX D'ENTREES
PILONS DE POULET A LA MEXICAINE OU STEAK HACHE SAUCE POIVRE	FERIE	FERIE	GRATIN DE POISSON OU SAUTE DE PORC A LA DIJONNAISE
FRITES-HARICOTS VERTS			COQUILLETES- <b>CAROTTES VICHY</b>
CHOIX DE DESSERTS			CHOIX DE DESSERTS

lundi 02 avril	mardi 03 avril	Jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
FERIE	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES	CHOIX D'ENTREES
	CHIPOLATAS	ROTI DE BŒUF SAUCE BEARNAISE	FILET DE SAUMON AU BEURRE BLANC
	OU FILET DE LIEU A LA DIEPPOISE	OU ESTOUFFADE DE PORC AUX OIGNONS	<b>OU SAUTE DE POULET COCO ET PAPRIKA</b>
	PUREE-COMPOTE	PENNE- <b>ENDIVES BRAISEES</b>	FRITES-HARICOTS PLATS
	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS	CHOIX DE DESSERTS



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.