

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 |
| | CHOIX DE FRUITS DE SAISON | PENNE- ENDIVES BRAISEES | FROMAGE |
| | | PRODUITS LAITIERS LOCAUX | CHOIX DE COMPOTE |



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.