

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 pep's 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

Nos repas sont cuisinés sur place par notre chef, essentiellement à partir de produits frais et de saison.



CHRONIQUE CULINAIRE

lundi 12 mars	mardi 13 mars	mercredi 14 mars	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
SALADE DE PERLES OU SALADE DE PATES STEAK DE VEAU SAUCE MOUTARDE PETITS POIS A LA PAYSANNE ASSORTIMENT DE FROMAGES GATEAU AU YAOURT	CAKE AUX LEGUMES A LA CANNELLE ET CREME FOUETTÉE A LA CIBOULETTE SAUTE DE PORC AUX HERBES GRATIN DE CHOU- FLEUR KIRI FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	TABOULE POT AU FEU LEGUMES DU POT COULOMMIERS FRUIT DE SAISON	POTAGE OU SALADE VERTE AUX CROUTONS POULET ROTI FRITES BRIE POIRE AU CHOCOLAT	BETTERAVES VINAIGRETTE OU MACEDOINE FILET DE COLIN SAUCE CREVETTES RIZ SAINT PAULIN FRUIT DE SAISON

lundi 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
SALADE DE RIZ NICOIS OU SALADE DU MIDI ROTI DE DINDE SAUCE TOMATE HARICOTS BEURRE CANTAFRAIS FRUIT DE SAISON	BETTERAVES CHIPOLATAS LENTILLES CARRE FRAIS TARTE AUX POMMES	POTAGE LASAGNES SALADE ASSORTIMENT DE FROMAGES NOVLY CARAMEL	SALADE D'ŒUFS ET TOMATES OU RILLETES DE POISSON STEAK HACHE SAUCE POIVRE POEELE DE LEGUMES PETIT SUISSE SUCRE CREME VANILLE	CAROTTES RAPEES OU SALADE D'ENDIVES AU MAIS ET EMMENTAL BRANDA DE POISSON SALADE CAMEMBERT FRUIT DE SAISON

lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
MOUSSE DE FOIE OU SAUCISSON A L'AIL BLANQUETTE DE DINDE A LA CREME RIZ ET CHAMPIGNONS COULOMMIERS FRUIT DE SAISON	SALADE PRINTANIERE OU PAMPLEMOUSSE PAUPIETTE DE VEAU FORESTIERE PUREE MIMOLETTE COMPOTE DE PECHE	MACEDOINE DE LEGUMES CROQUE MONSIEUR SALADE VERTE PONT L'EVEQUE FRUIT DE SAISON	POTAGE EMINCE DE PORC AU CURRY HARICOTS VERTS TARTARE FLAN PATISSIER	CELERI RAPE OU CHOU ROUGE EN SALADE FISH AND CHIPS ASSORTIMENT DE FROMAGES ENTREMETS PRALINE

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
FERIE	POTAGE OU BROCOLIS VINAIGRETTE CHRONIQUE CULINAIRE : POULET AU LAIT DE COCO ET PAPRIKA PETITS POIS ASSORTIMENT DE FROMAGES ILE FLOTTANTE	SALADE DE LENTILLES BOULETTES D'AGNEAU FAÇON COUSCOUS SEMOULE SAINT PAULIN FRUIT DE SAISON	CHOU ROUGE VINAIGRETTE OU RADIS ROSES ET BEURRE EMINCE DE BŒUF POMMES DE TERRE VAPEUR PETIT SUISSE SUCRE COCKTAIL DE FRUITS	QUICHE AU FRIAND BLANQUETTE DE LA MER BRUNOISE DE LEGUMES CHANTENEIGE YAOURT AUX FRUITS

lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
SALADE DE BLE OU TABOULE FILET MEUNIÈRE RATATOUILLE CARRE FRAIS GATEAU AU CHOCOLAT	SALADE VERTE AU FROMAGE OU SALADE VERTE AUX NOIX ESCALOPE DE DINDE SAUCE CHAMPIGNONS PATES TORSADES CAMEMBERT FRUIT DE SAISON	SALADE DE POMMES DE TERRE JAMBON GRILLE HARICOTS VERTS VACHE QUI RIT FRUIT DE SAISON	TOMATES MOZZARELLA OU TOMATES AU THON EMINCE DE BŒUF AUX OIGNONS POMMES SAUTEES BUCHETTE DE CHEVRE CREME VANILLE	SALADE D'ŒUFS OU RILLETES DE THON CHIPOLATAS LENTILLES A LA PROVENCALE ASSORTIMENT DE FROMAGES COMPOTE DE POMMES

lundi 16 avril	mardi 17 avril	mercredi 18 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
BETTERAVES EMINCE DE PORC AU CURRY CŒUR DE BLE PETITS SUISSES FRUIT DE SAISON	SALADE DE RIZ AU JAMBON OU SALADE DE RIZ NICOIS ROTI DE DINDE SAUCE ESTRAGON HARICOTS BEURRE CHANTENEIGE PETITS SUISSES AROMATISES	PAMPLEMOUSSE ROTI DE PORC AUX PRUNEAUX FLAGEOLETS EMMENTAL LIEGEOIS CHOCOLAT	CAROTTES RAPEES OU CHAMPIGNONS A LA CREME BLANQUETTE DE POISSON BRUNOISE DE LEGUMES SAINT PAULIN SEMOULE AU LAIT	TOMATES VINAIGRETTE OU SALADE DU CHEF NORMANDIN DE VEAU AU JUS FRITES / SALADE ASSORTIMENT DE FROMAGES FRUIT DE SAISON

lundi 23 avril	mardi 24 avril	mercredi 25 avril	jeudi 26 avril	vendredi 27 avril
CHOU-FLEUR VINAIGRETTE CHIPOLATAS LENTILLES FROMAGE BLANC AU COULIS	RILLETES DE SARDINES EMINCE DE DINDE SAUCE NORMANDE COQUILLETES FROMAGE FRUIT DE SAISON	SALADE DE RIZ AU THON Echine de porc sauce moutarde à l'ancienne HARICOTS VERTS FROMAGE ENTREMETS VANILLE		

