

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

lundi 05 mars	mardi 06 mars	mercredi 07 mars	Jeudi 08 mars	vendredi 09 mars
Taboulé BIO	Carottes BIO en vinaigrette	Chou blanc BIO à la mayonnaise	Pâté de campagne et ses cornichons	Salade verte et ses croustons
Sauté de poulet aux épices	Parmentier de Bœuf BIO	Rôti de veau au jus	Gratin de poisson	Œufs durs florentine
Haricots verts persillés		Frites /ketchup	Coquillettes BIO	
Yaourt sucré	Camembert BIO	Vache qui rit	Fromage blanc sucré	Yaourt sucré BIO
Fruit de saison	Compote de fruits BIO	Cocktail de fruits au sirop	Fruit de saison	Tarte au citron du chef

lundi 12 mars	mardi 13 mars	mercredi 14 mars	Jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
Radis au beurre	Salade façon piémontaise	Beignets de chou-fleur	Chou rouge BIO	Salade de haricots verts BIO
Saucisse grillée	Filet de colin Meunière	Bœuf mode	Rôti de dinde au jus	Raviolis ricotta épinards BIO sauce tomate
Haricots blanc tomatées	Brocolis en béchamel	Carottes cuisinées	Petits pois mitonnés	Brie BIO
Gouda BIO	Petit Suisse fruité	Camembert BIO	Crème anglaise	
Liegeois au chocolat	Fruit de saison BIO	Poire au sirop	Cake au chocolat du chef	Fruit de saison BIO

du 19 au 23/03: Challenge anti-gaspillage alimentaire: serez-vous les prochains champions?

lundi 19 mars	mardi 20 mars	SAINT PATRICK'S MEAL	Jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
Carottes râpées BIO	Salade de pois chiches	Tomatoe with mint sauce	Crêpe au fromage	Celeri BIO rémoulade
Filet de colin sauce sétoise	Escalope de poulet sauce charcutière	Fish and Chips	Jambon blanc	Omelette fraîche BIO
Semoule	Haricots beurre	Macaronis BIO	Chou fleur en béchamel	Blé BIO sauce tomate
Saint morêt	Edam	Cottage cheese	Camembert	Yaourt nature sucré BIO
Crème dessert au caramel	Fruit de saison BIO	bluberry Cookies	fruit de saison BIO	Compote de fruits BIO

lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	Jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
Oeuf mimosa	Salade verte et ses croustons	Pomelos au sucre	Salade de haricots verts BIO	Radis au beurre
Boulettes d'agneau façon tagine	Goujons de poulet croustillant	Sauté de veau marengo	Galette végétale BIO chèvre tomate	Fish and chips
Semoule BIO	Jardinière de légumes au curcuma	Carottes cuisinées	Coquillettes BIO	Riz BIO aux petits légumes
Suisse fruité	Gouda BIO	Carré de ligueuil BIO	Yaourt nature sucré BIO	Tomme noire
Fruit de saison	Eclair au chocolat	Crème dessert vanille	Fruit de saison BIO	Gélinié au chocolat

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	Jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
	Betterave BIO en vinaigrette	Pizza au fromage	Carottes râpées BIO	Chou blanc BIO à la mayonnaise
	Brandade de poisson	Sauté de porc au romarin	Rôti de Bœuf au jus	Galette végétale BIO à l'emmental
	Yaourt sucré	Poêlée de légumes	Haricots verts persillés	Pâtes BIO
	Fruit de saison	Buchette mi-chèvre	Fromage blanc sucré	Camembert BIO
		Fruit de saison BIO	Dessert de pâques	Compote de fruits BIO

lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	Jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
Salade de crudités	Salade verte et croûtons	Friand à la viande	Chou blanc à la mayonnaise	Betteraves BIO en vinaigrette
Paupiette de veau au jus	Beaufilet de colin poêlé	Sauté de Bœuf aux olives	Palette de porc à la moutarde	Quenelles BIO sauce tomate
Semoule	Epinards	Jardinière de légumes	Carottes BIO	Riz BIO
Petit suisse Fruité	Coulommiers BIO	Emmental BIO	Crème anglaise	Brie BIO
fruit de saison BIO	Riz au lait	Fruit de saison	Cake au chocolat	Compote pomme BIO

lundi 30 avril	mardi 01 mai	mercredi 02 mai	Jeudi 03 mai	vendredi 04 mai
Salade de pois chiches		Salade verte et ses croustons	Mortadelle	Crudité BIO de saison
Sauté de volaille aux épices		Bœuf à la bolognaise	Brandade de poisson du chef	Omelette fraîche BIO
Courgettes cuisinées		Coquillettes	Camembert	Carottes BIO cuisinées
Vache qui rit		Emmental	Fruit de saison BIO	Yaourt BIO sucré
Fruit de saison BIO		Compote de pommes BIO		Crêpe au sucre BIO

" nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances".