

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



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
POTAGE DE LEGUMES	CAKE AUX LEGUMES A LA CANNELLE ET CREME FOUETTÉE A LA CIBOULETTE	SALADE PIEMONTAISE	BETTERAVES VINAIGRETTE	SALADE DE PERLES
FILET DE COLIN SAUCE CREVETTES	STEAK DE VEAU SAUCE MOUTARDE	BŒUF BOURGUIGNON	POULET ROTI	SAUTE DE PORC AUX HERBES
PATES	PUREE DE LEGUMES	CAROTTES	Frites	GRATIN DE CHOU FLEUR
SAINT PAULIN	KIRI	COULOMMIERS	BRIE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	FRUIT DE SAISON	POIRE AU CHOCOLAT CHAUD	FLAN PATISSIER

lundi 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
SALADE DE RIZ NICOIS	CAROTTES RAPEES	SALADE DE HARICOTS VERTS	SALADE D'ŒUFS ET TOMATES	POTAGE
ROTI DE DINDE SAUCE TOMATE	BRANDADE DE POISSON	CHIPOLATAS	ROTI DE PORC AU JUS	LASAGNES
HARICOTS BEURRE	SALADE	LENTILLES	CŒUR DE BLE	SALADE
CANTAFRAIS	CAMEMBERT	CARRE FRAIS	PETIT SUISSE SUCRE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	CREME VANILLE	TARTE AUX POMMES	FRUIT DE SAISON	NOVLY CAMEL

lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
BETTERAVES VINAIGRETTE	MOUSSE DE FOIE	MACEDOINE DE LEGUMES	CHOU ROUGE VINAIGRETTE	CELERI RAPE
BLANQUETTE DE DINDE A LA CREME	PAUPIETTE DE VEAU FORESTIERE	CROQUE MONSIEUR	ROTI DE PORC	FISH AND CHIPS
RIZ	CHOUX DE BRUXELLES	SALADE VERTE	POELEE DE SALSIFIS ET CAROTTES	ASSORTIMENT DE FROMAGES
COULOMMIERS	MIMOLETTE	PONT L'EVEQUE	EMMENTAL	ENTREMETS PRALINE
FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE PECHEES	FLAN PATISSIER	FRUIT DE SAISON	

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
FERIE	TABOULE	QUICHE	PAIN DE POISSON	CHOU FLEUR VINAIGRETTE
	CHRONIQUE CULINAIRE : POULET AU LAIT DE COCO ET PAPRIKA	BLANQUETTE DE LA MER	EMINCE DE BŒUF	BOULETTES D'AGNEAU
	PETITS POIS	BRUNOISE DE LEGUMES	PUREE DE POMMES DE TERRE	FACON COUSCOUS
	SAINT PAULIN	CHANTENEIGE	PETIT SUISSE SUCRE	ET SA SEMOULE
	FRUIT DE SAISON	YAOURT AUX FRUITS	COCKTAIL DE FRUITS	ASSORTIMENT DE FROMAGES
				ILE FLOTTANTE

lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
SALADE DE BLE	SALADE VERTE AU FROMAGE	SALADE DE POMMES DE TERRE	CHOU ROUGE VINAIGRETTE	SALADE D'ŒUFS
FILET MEUNIERE	ESCALOPE DE DINDE SAUCE TOMATE	SAUCISSON OBERNOIS	EMINCE DE BŒUF AUX OIGNONS	CHIPOLATAS
RATATOUILLE	PATES TORSADES	HARICOTS VERTS	POMMES VAPEUR	LENTILLES A LA PROVENCALE
CARRE FRAIS	CAMEMBERT	VACHE QUI RIT	BUCHETTE DE CHEVRE	ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	GATEAU AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CREME VANILLE	COMPOTE DE POMMES

lundi 16 avril	mardi 17 avril	mercredi 18 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
MACEDOINE	SALADE DE RIZ AU JAMBON	CELERI RAPE	REPAS A THEME : PROVENCE	CAROTTES RAPEES
SAUTE DE PORC A L'ANCIENNE	SAUTE DE VOLAILLE SAUCE ESTRAGON	BLANQUETTE DE POISSON		NORMANDIN DE VEAU AU JUS
CŒUR DE BLE	HARICOTS BEURRE	RIZ		Frites
TOMME BLANCHE	CHANTENEIGE	EMMENTAL		ASSORTIMENT DE FROMAGES
FRUIT DE SAISON	PETIT SUISSE AROMATISE	LIEGEOIS CHOCOLAT		FRUIT DE SAISON

lundi 23 avril	mardi 24 avril	mercredi 25 avril	jeudi 26 avril	vendredi 27 avril
CHOU-FLEUR VINAIGRETTE	RILLETES DE SARDINES			
CHIPOLATAS	EMINCE DE DINDE SAUCE NORMANDE			
LENTILLES	COQUILLETES			
FROMAGE	FROMAGE			
FROMAGE BLANC AU COULIS	FRUIT DE SAISON			

