

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 | jeudi 15 mars | vendredi 16 mars |
|------------------------------|---|------------------------|---|
| SALADE PIEMONTAISE | CAKEAUX LEGUMES A LA CANNELLE ET CREME FOUETTEE A LA CIBOULETTE | CELERI A LA MAYONNAISE | SALADE COM POSEE (mâche, tomates, dés d'emmental, maïs) |
| DOS DE COLIN SAUCE CREVETTES | PAUPIETTE DE VEAU | JAMBON BRAISE | POULET ROTI |
| PUREE DE LEGUMES / SALADE | SAUCE MOUTARDE PETITS POIS A LA PAYSANNE / SALADE | SAUCE MADERE | Frites / SALADE |
| SAINTE PAULINE | EDAM | PATES / SALADE | ASSORTIMENT DE FROMAGES |
| FRUIT DE SAISON | FROMAGE BLANC AU SPECULOOS | BRIE | COMPOTE DE POIRES |
| | | GATEAU AU YAOURT | |

| lundi 19 mars | mardi 20 mars | jeudi 22 mars | vendredi 23 mars |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| CAROTTES RAPEES | SALADE DE RIZ NICOIS | SALADE D'ŒUFS ET BETTERAVES | POTAGE |
| BRANDADE DE POISSON | ROTI DE DINDE SAUCE TOMATE | EMINCE DE BŒUF | PATES A LA CARBONARA |
| SALADE | HARICOTS BEURRE | SAUCE POIVRE | SALADE |
| CAMEMBERT | PONT L'EVEQUE | POELEE DE LEGUMES / SALADE | REFRAIN |
| CREME PATISSIERE A LA VANILLE | FRUIT DE SAISON | PETIT SUISSE SUCRE | YAOURT A LA VANILLE |
| | | FRUIT DE SAISON | |

| lundi 26 mars | mardi 27 mars | jeudi 29 mars | vendredi 30 mars |
|------------------------------|--|------------------------|--------------------------|
| PAIN DE POISSON SAUCE AURORE | SALADE PRINTANIERE (thon, maïs, tomates, croûtons) | POTAGE | CAROTTES ET CELERI RAPES |
| ESCALOPE DE POULET | BLANQUETTE DE VEAU | CASSOULET GARNI | CROZIFLETTE |
| A LA CREME | FORESTIERE | SALADE | SALADE |
| HARICOTS VERTS / SALADE | CAROTTES VICHY / SALADE | ST PAULIN | ASSORTIMENT DE FROMAGES |
| COULOMMIERS | MIMOLETTE | FRUIT DE SAISON | ENTREMETS VANILLE |
| FRUIT DE SAISON | ECLAIR AU CHOCOLAT | | |

| lundi 02 avril | mardi 03 avril | jeudi 05 avril | vendredi 06 avril |
|----------------|-------------------------------|-----------------------------|---|
| FERIE | QUICHE LORRAINE | CONCOMBRE A LA CREME | BETTERAVES MIMOSA |
| | FILET DE SAUMON SAUCE OSEILLE | EMINCE DE BŒUF | CHRONIQUE CULINAIRE : POULET AU LAIT DE COCO ET PAPRIKA |
| | POMMES VAPEUR / SALADE | POELEE DE LEGUMES / SALADE | SEMOULE / SALADE |
| | CAMEMBERT | PETIT SUISSE SUCRE | ASSORTIMENT DE FROMAGES |
| | YAOURT AUX FRUITS | FRUIT DE SAISON | CREME ANGLAISE ET SA MADELEINE |

REPAS À THÈME : ASIE

| lundi 09 avril | mardi 10 avril | jeudi 12 avril | vendredi 13 avril |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| TOMATES A LA MOZZARELLA | SALADE VERTE AU FROMAGE ET MAIS | NEMS SUR LIT DE SALADE | CONCOMBRE A LA CREME |
| FILET MEUNIERE AU CITRON | EMINCE DE BŒUF A LA TOMATE | BLANC DE VOLAILLE AU CITRON | CHIPOLATAS |
| RIZ / RATATOUILLE / SALADE | PUREE DE LEGUMES / SALADE | NOUILLES CHINOISES | PETITS POIS / SALADE |
| CANTAL | CAMEMBERT | FROMAGE | ASSORTIMENT DE FROMAGES |
| FRUIT DE SAISON | CREME DESSERT CHOCOLAT | FLAN NOIX DE COCO | COMPOTE DE POMMES |

| lundi 16 avril | mardi 17 avril | jeudi 19 avril | vendredi 20 avril |
|------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| BETTERAVES VINAIGRETTE | SALADE DE RIZ AU JAMBON | CAROTTES RAPEES | SALADE DE TOMATES VINAIGRETTE |
| ROTI DE PORC | ROTI DE DINDE SAUCE | BLANQUETTE DE POISSON | SAUTE DE VEAU AU JUS |
| FLAGEOLETS | ESTRAGON | BRUNOISE DE LEGUMES / SALADE | Frites / SALADE |
| TOMME BLANCHE | HARICOTS BEURRE / SALADE | SAINT PAULIN | ASSORTIMENT DE FROMAGES |
| POMME | EMMENTAL | MARBRE | FRUIT DE SAISON |
| | PETITS SUISSES AROMATISES | | |

| lundi 23 avril | mardi 24 avril | jeudi 26 avril | vendredi 27 avril |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------|-------------------|
| CHOU-FLEUR VINAIGRETTE | RILLETES DE SARDINES | | |
| CHIPOLATAS | EMINCE DE DINDE | | |
| LENTILLES / SALADE | SAUCE NORMANDE COQUILLETES / SALADE | | |
| BUCHETTE DE CHEVRE | ASSORTIMENT DE FROMAGES | | |
| FROMAGE BLANC AU COULIS | FRUIT DE SAISON | | |

