

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
Salade de lentilles	Carottes BIO en vinaigrette	Chou blanc à la mayonnaise	Pâté de campagne et ses cornichons	Salade verte et ses croustons
Sauté de poulet aux épices	Parmentier de bœuf du chef	Rôti de veau au jus	Gratin de poisson	Œufs durs florentine
Haricots verts persillés		Frites /ketchup	Coquillettes bio	
Yaourt sucré	Camembert	Vache qui rit	Fromage blanc sucré	Emmental à la coupe
Fruit de saison	Crème dessert pralinée	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 aux pommes	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	Petit Suisse fruité	Chanteneige	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 aux échalotes	Salade de pois chiches	Tomatoe with mint sauce	Crêpe au fromage	Céleri rémoulade
Filet de colin sauce sétoise	Escalope de poulet sauce charcutière	Fish and Chips	Jambon blanc	Omelette fraiche nature
Semoule	Haricots beurre	Potatoes	Chou fleur en béchamel	Petits pois à l'étuvée
Saint morêt	Edam	Cottage cheese	Camembert	Yaourt à la pulpe de fruits
Crème dessert au caramel	Fruit de saison BIO	bluberry Cookies	Fruit de saison	Cookies du chef

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	Quiche au fromage du chef	Radis au beurre
Boulettes d'agneau façon tagine	Goujons de poulet croustillant	Sauté de veau marengo	Rôti de porc froid	Fish and chips
Semoule BIO	Jardinère de légumes au curcuma	Carottes cuisinées	Brocolis à la tomate	Riz Bio aux petits légumes
Suisse fruité	Gouda	Carré de ligueuil	Fromage blanc sucré	Tomme noire
Fruit de saison	Eclair au chocolat	Crème dessert vanille	Fruit de saison BIO	Gélifié 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 à l'échalote	Tomate en vinaigrette
	Brandade de poisson	Sauté de porc au romarin	Rôti de Bœuf au jus	pépites de poisson aux 3 céréales
	Yaourt sucré	Poêlée de légumes	Haricots verts persillés	Pâtes BIO
	Fruit de saison	Buchette mi-chèvre	Fromage blanc sucré	Camembert
		Fruit de saison	Dessert de pâques	Liégeois à la vanille

lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
Salade de crudités	Salade verte et croustons	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	Jeunes carottes	Riz BIO
Petit suisse Fruité	Rondelé nature au sel de camargue	Saint paulin	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	Concombre en vinaigrette
Sauté de volaille aux épices		Bœuf à la bolognaise	Brandade de poisson du chef	Omelette fraiche nature
Courgettes cuisinées		Coquillettes	Camembert	Poêlée de légumes du chef
Vache qui rit		Emmental	Fruit de saison	Crème anglaise
Fruit de saison		Compote de pommes		Pâtisserie du chef

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

Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements