

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

lundi 12 mars	mardi 13 mars	mercredi 14 mars	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
ROTI DE PORC AUX HERBES SALSIFIS à la provençale/ PDT GRATINEES CAMEMBERT FRUIT	CELERI RAPE PERSILLE FILET DE HOKI SAUCE CREVETTES POIREAUX SAUCE MORNAY/ RIZ FROMAGE BLANC A LA CANNELLE	MACEDOINE DE LEGUMES à la vinaigrette NORMANDIN DE VEAU SAUCE TOMATE FRITES VACHE QUI RIT®	CAROTTES RAPEES A LA VINAIGRETTE GOULASH DE BŒUF PRINTANIERE DE LEGUMES CREME DESSERT	LASAGNES A LA BOLOGNAISE SALADE ST PAULIN FRUIT

lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
BOULES AGNEAU AU PAPRIKA SEMOULE/ COURGETTE A LA PROVENÇALE TOMME BLANCHE FRUIT	HARICOTS VERTS EN SALADE ROTI DE PORC AUX RAISINS SECS FRITES/ SALADE YAOURT	CELERI RAPE PERSILLE SAUTE DE VOLAILLE AUX POIVRONS RIZ/ FONDUE DE TOMATES VACHE QUI RIT®	PAVE DE LIEU SAUCE AUX CAPRES PUREE DE POIS CASSES BRIE FRUIT	SALADE COMPOSEE FARFALLES A LA CARBONARA GRUYERE LIEGEOIS

lundi 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
REPAS A THEME: CREOLE AIGUILLETES DE POULET AU LAIT DE COCO RIZ CREOLE/ JULIENNE DE LEGUMES MIMOLETTE BANANE AU CHOCOLAT ET NOIX DE COCO	SAUTE DE BŒUF A L'OIGNON PETITS POIS CAROTTES/ PDT TOMME BLANCHE LIEGEOIS A LA VANILLE	CONCOMBRE BULGARE OMELETTE AU FROMAGE SEMOULE/ RATATOUILLE COMPOTE	PARMENIER DE POISSON SALADE BRIE FRUIT DE SAISON	COURGETTE RAPEE A LA VINAIGRETTE BOULES D'AGNEAU A LA MAROCAINE FARFALLES YAOURT AROMATISE

lundi 16 avril	mardi 17 avril	mercredi 18 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE POIVRE PETITS POIS CAROTTES EMMENTAL ECLAIR	REPAS A THEME: LE CIRQUE SALADE ARLEQUIN SAUCISSE KNACK FRITES/ SALADE REGAL DE M. LOYAL (brochette de fruits et chamallow)	CROQUE MONSIEUR P. DE TERRE A LA BECHAMEL/ SALADE MIMOLETTE FRUIT DE SAISON	BETTERAVES ROUGES RAVIGOTE SAUTE DE DINDE A LA PAYSANNE COQUILLETES ET RAPE FRUIT	TABOULE POISSON PANE SAUCE TARTARE POMMES VAPEUR/ EPINARDS à la crème EDAM

lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
ANIMATION USA SALADE AU MAÏS NUGGETS DE POULET POTATOES COUPE GLACEE VANILLE ET ECLATS DE CHOCOLAT	POTAGE DE LEGUMES VERTS BŒUF BOURGUIGNON TORTIS ET RAPE FRUIT	SALADE DE TOMATES A L'ECHALOTE SAUCISSE DE VOLAILLE SAUCE MOUTARDE PUREE AU LAIT FROMAGE BLANC SUCRE	SALADE AUX LARDONS ET FROMAGE FILET DE MERLU SAUCE CITRON BROCOLIS/ POMMES DE TERRE FONDANTES TARTE AUX POMMES	NORMANDIN DE VEAU SAUCE FORESTIERE CŒUR DE BLE/ BRUNOISE CARRE PRESIDENT FRUIT

lundi 07 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
MOUSSAKA RIZ TOMME GRISE FRUIT	VICTOIRE 1945 FERIE	COTE DE PORC AUX POIVRONS FLAGEOLETS/ POMMES DE TERRE FROMAGE COMPOTE	ASCENSION FERIE	MACEDOINE DE LEGUMES PERSILLEE RAVIOLIS GRATINES SALADE YAOURT BRASSE

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
LUNDI DE Pâques FERIE 	MACEDOINE DE LEGUMES AIGUILLETES DE POULET BASQUAISE SEMOULE/ PIPERADE FLAN AU CHOCOLAT	JAMBON BLANC POMMES DE TERRE DOREES AU FOUR/ SALADE KIRI COCKTAIL DE FRUITS	CAROTTES RAPEES A LA CIBOULETTE BŒUF MARENGO COQUILLETES YAOURT AROMATISE	ŒUF A LA MAYONNAISE FILET DE COLIN SAUCE BECHAMEL HARICOTS VERTS/ POMMES DE TERRE FRUIT

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.