

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


**TOUTES nos viandes bovines
et porcines sont françaises**


Recette cuisinée


PRODUIT REGIONAL

BIO


Nouveau produit

Entrée avec viande

Lundi 12 mars	Mardi 13 mars	Jeudi 15 mars	Vendredi 16 mars
Carottes râpées au citron/ Salade berlinoise/ Médaillon de surimi mayonnaise	Velouté de courgettes/ Salade niçoise/ Taboulé exotique	Soupe ardennaise/ Demi avocat vinaigrette/ Pâté en croûte	Céleri mayonnaise/ Demi-pomelos et sucre/ Œufs durs sauce verte
Aiguillette de poulet à l'italienne Torsades Emmental râpé	Crêpinette de porc aux herbes Petits pois Pommes de terre country	Sauté de bœuf au paprika Riz	Nugget's de poisson Épinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur
Yaourt aromatisé/ Fromage blanc nature sucré/ Liégeois chocolat	Ortolan	Fruit de saison	Gâteau aux noix/ Clafoutis aux pommes/ Baba à la crème
Lundi 19 mars	Mardi 20 mars	Jeudi 22 mars	Vendredi 23 mars
Betteraves râpées vinaigrette/ Salade d'endives/ Salade auvergnate	Macédoine de légumes/ Salade guérandaise/ Mortadelle à la pistache	Crème de champignons/ Salade Marco-Polo/ Salade de pêche au thon	Cake tomates emmental/ Pizza au fromage/ Crêpe aux champignons
Bolognaise Coquillettes Emmental râpé	Filet de porc forestier Haricots verts Pommes de terre rissolées	Cordon bleu de volaille Gratin de légumes (carottes, chou-fleur, brocolis, pdt)	Marmite de poisson à la dieppoise Riz pilaf
Cocktail de fruits au sirop/ Compote pommes-bananes/ Compote poires	Vache qui rit/ Cantadou ail et fines herbes/ Brie	Flan chocolat	Fruit de saison
Lundi 26 mars	Mardi 27 mars	Jeudi 29 mars	Vendredi 30 mars
Salade fromagère/ Carottes râpées persillées/ Perles de pâtes napolitaine	Velouté de poireaux/ Salade de brocolis à l'échalote/ Œuf dur sauce cocktail		Velouté de légumes/ Salade catalane/ Salade du Pirée (tomates, concombres, poivrons, olives fêta)
Paupiette de veau charcutière Purée de potiron	Colombo de poulet Riz créole	COUSCOUS Merguez Légumes couscous Semoule	Filet de poisson meunière Jardinière de légumes avec pommes de terre
Purée de fruits	Yaourt nature sucré/ Velouté aux fruits/ Mousse au chocolat	Fruit de saison	Pâtisserie de Pâques

Lundi 2 avril	Mardi 3 avril	Jeudi 5 avril	Vendredi 6 avril
	Betteraves cubes	Laitue vinaigrette/ Salade bicolore/ Salami	Friand au fromage/ Focaccia/ Friand hot-dog
FERIE	Raviolis de bœuf Emmental râpé	Hachis Parmentier de porc	Dos de lieu citron, ciboulette Riz aux petits légumes
	Crème dessert au chocolat/ Flan nappé caramel/ Mousse aux fruits	Brassé aux fruits	Choix fruits de saison
Lundi 9 avril	Mardi 10 avril	Jeudi 12 avril	Vendredi 13 avril
Soupe printanière/ Salade soissonnaise/ Salade de haricots verts vinaigrette	Salade coleslaw/ Salade composée/ Saucisson à l'ail	Velouté dubarry/ Macédoine de légumes mayonnaise/ Salade de toscane	Céleri rémoulade/ Salade fraîcheur/ Rosette
Fricadelle de bœuf à la tomate Frites	Fricassée de volaille aux champignons Macaronis Emmental râpé	Chipolatas de porc Compote de pommes Pommes de terre vapeur	Filet de poisson pané Piperade Céréales gourmandes
Saint-Paulin	Choix fruits de saison	Yaourt framboise	Gâteau tutti frutti/ Moelleux choco coco/ Tarte au flan
Lundi 16 avril	Mardi 17 avril	Jeudi 19 avril	Vendredi 20 avril
Velouté d'endives au fromage fondu/ Fleurette de chou-fleur gribiche/ Médaillon surimi mayonnaise	Carottes râpées	Terrine de campagne et cornichons/ Méli mélo de crudités/ Demi avocat vinaigrette	Repas cirque Salade de tomates au gouda
Haché de veau au jus de viande Petits pois forestier	Waterzoi de colin (céleri, poireaux) Riz pilaf	Coquillettes Façon carbonara de volaille Emmental râpé	Saucisses hot dog de porc ketchup Pain hot dog Pommes de terre country
Mousse au chocolat/ Liégeois vanille/ Crème caramel	Yaourt aromatisé/ Duo de crème/ Brassé aux fruits	Fruit de saison	Muffin

