

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

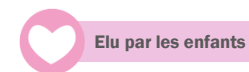
Cette année encore, nombre de nos chefs vont fêter le début du Printemps en réalisant un repas original en collaboration avec des chefs de la restauration traditionnelle.

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



<u>lundi 12 mars</u>	<u>mardi 13 mars</u>	<u>mercredi 14 mars</u>	<u>jeudi 15 mars</u>	<u>vendredi 16 mars</u>	<u>lundi 02 avril</u>	<u>mardi 03 avril</u>	<u>mercredi 04 avril</u>	<u>jeudi 05 avril</u>	<u>vendredi 06 avril</u>
RILLETES DE SARDINES	SALADE SCANDINAVE (ICEBERG, CREVETTES, GRANNY SMITH, MAYONNAISE AU CURRY)	PAMPLEMOUSSE ET SURIMI	VELOUTÉ DE BUTTERNUT	CAROTTES RAPEES		SAUCISSON A L'AIL	FRIAND AU FROMAGE	RADIS -BEURRE	DIPS DE LÉGUMES FRAIS SAUCE AUREORE
NORMANDIN DE VEAU AU JUS	FRICASSEE DE DINDE FORESTIERE	CROISSANT AU JAMBON	FILET DE LIEU SAUCE CITRON	SAUTÉ DE BŒUF CARAMELISÉ AU MIEL	LUNDI DE	BRANDADE DE POISSON	CHIPOLATAS	CORDON BLEU	FRICASSEE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS
RIZ CRÉOLE	CAROTTES VICHY	SALADE VERTE	BROCOLIS	COQUILLETES	PÂQUES	SALADE	LENTILLES	PETIT POIS AU JUS	HARICOTS BEURRE
VERRE DE LAIT BIO	BRIE	COULOMMIER	FOMAGE DE CHEVRE	GOUDA		EMMENTAL	MIMOLETTE	ROUY	VERRE DE LAIT BIO
CLEMENTINES	BEIGNET AUX POMMES	CREME AU CHOCOLAT	Pomme fruit	FLAN AUX POIRES		BRIOCHE PAIN PERDU	POIRE COULIS DE CHOCOLAT	ORANGE	CAKE À LA BANANE
<u>lundi 19 mars</u>	<u>mardi 20 mars</u>	<u>mercredi 21 mars</u>	<u>jeudi 22 mars</u>	<u>vendredi 23 mars</u>	<u>lundi 09 avril</u>	<u>mardi 10 avril</u>	<u>mercredi 11 avril</u>	<u>jeudi 12 avril</u>	<u>vendredi 13 avril</u>
BETTERAVES VINIGRETTE	VELOUTE DE TOMATES	SALADE PIEMONTAISE	SALADE D'ENDIVES À L'EMMENTAL	CAKE AUX LEGUMES A LA CANNELLE et CREME FOUETTEE	SOUPE DE VERMICELLES	CÉLÉRI RÉMOULADE	MUFFIN AU COMTE		SALADE MARCO POLO (PÂTES ET SURIMI)
OMELETTE LARDONS	POISSON PANÉ	ESCALOPE DE DINDE AU CURRY	ÉMINCÉ DE BŒUF THAI (POIVRON, SOJA, CORIANDRE ET CAROTTES)	RÔTI DE PORCA LA MOUTARDE	CROQUE MONSIEUR	SAUTÉ DE BŒUF AUX OLIVES	FILET DE COLIN BEURRE BLANC	ANIMATION AMERIQUE	BLANQUETTE DE POISSON
SALADE VERTE	PUREE DE PATATE DOUCE	EPINARDS	POMMES RISSOLÉES	HARICOTS VERTS	SALADE VERTE	PURÉE DE NAVETS	POMMES VAPEUR		AUX PETITS LÉGUMES
YAOURT	TOMME NOIRE	St PAULIN	FROMAGE À TARTINER	PETIT SUISSE	CAMEMBERT	TOMME BLANCHE	GRUYERE		PETIT SUISSE
ORANGE SANGUINE	ENTREMÉT	ECLAIR	COCKTAIL DE FRUITS	POMME	CREME DESSERT CARAMEL	KIWI	BANANE		SALADE D'ORANGES AUX AMANDES
<u>lundi 26 mars</u>	<u>mardi 27 mars</u>	<u>mercredi 28 mars</u>	<u>jeudi 29 mars</u>	<u>vendredi 30 mars</u>	<u>lundi 16 avril</u>	<u>mardi 17 avril</u>	<u>mercredi 18 avril</u>	<u>jeudi 19 avril</u>	<u>vendredi 20 avril</u>
RILLETES	SOUE DE VERMICELLES	REMOULADE DE CELERI		POTAGE AUX LEGUMES	PATÉ DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	SALADE PRINTANIÈRE	RADIS BEURRE	BETTERAVE ROUGE À LA VINAIGRETTE	RILLETES DE MAQUEREAUX
PILON DE POULET GRILLE	LASAGNE BOLOGNAISE	CAKE AUX LEGUMES A LA CANNELLE ET SA CREME FOUETTEE	ANIMATION CANADA	BOULETTE D' AGNEAU	PAUPIETTE DE VEAU MARENGO	POULET SAUTÉ AU LAIT DE COCO ET PAPRIKA	BOULETTE DE BŒUF	COUSCOUS DE LEGUMES	HACHIS PARMENTIER
ECRASE DE POMMES DE TERRE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES	SALADE	SALDE VERTE		SEMOULE	MACARONIS	GRATIN DE COURGETTES	HARICOTS VERTS	MELANGE CEREALES	MÂCHE
FROMAGE BLANC	CAMEMBERT	VERRE DE LAIT BIO		COMTE	TOMME BLANCHE	BRIE	COULOMMIER	YAOURT	CHANTENEIGE
KIWI	COMPOTE DE POMMES	CLEMENTINE		DESSERT DE PÂQUES	PÊCHE AU SIROP	POMME	BANANE	BROWNIE	POT DE CRÈME AU BISCUIT SPÉCULOOS