

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


BIO

PRODUIT REGIONAL

Sans viande


REPAS VEGETARIEN

lundi 12 mars	mardi 13 mars	mercredi 14 mars	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
Salade coleslaw	Œuf dur mayonnaise	Betteraves vinaigrette	Crêpe aux champignons	Salade verte
Filet de poulet aux épices kebab	Sauté de porc au curry	Chipolatas de volaille grillées	Beaufilet de hoki sauce Duclère	Hachis
Dos de merlu aux agrumes	Tarte aux poireaux	Friand au fromage		
Tortis au beurre	Printanière de légumes	Flageolets aux oignons	Chou fleur persillé	Parmentier végétarien
Chanteneige / Camembert	Yaourt nature sucré / Fromage blanc sucré	Brie	Saint Paulin / Buchette de chèvre	Petit cotentin / Pyrénées
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Compote pomme/banane

lundi 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
Macédoine mayonnaise	Potage de légumes	Radis au beurre	Concombre vinaigrette	Taboulé oriental à la menthe
Dos de colin sauce citron	Sauté de dinde façon tajine	Poisson pané	Roti de bœuf sauce ketchup	Jambon braisé sauce forestière
	Omelette au fromage		Crêpe aux champignons	Gratin de courgettes végétarien
Riz créole	Carottes Vichy	Pommes de terre quartiers	Frites au four	Haricots beurre persillés
Tomme noire / Croc lait	Crème anglaise	Petit Beurre	Buche de lait mélangé / Emmental	Carré de l'est / Gouda
Fruit de saison	Gâteau au yaourt Maison	Crème pâtissière aux fruits rouges	Liégeois vanille	Fruit de saison

lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
Salade verte à l'emmental	Salade de haricots verts ravigotés	Salade verte	Carottes râpées vinaigrette	Salade piémontaise <i>Salade de pdt aux œufs durs</i>
Boulettes de porc sauce Vallée d'Auge	Sauté de veau à l'ancienne	Lasagnes à la Bolognaise	Pièce de poulet sauce Robert	Poisson pané et son citron
Beaufilet de hoki sauce Duclère	Œufs durs à l'ancienne	Paupiette de poisson à la ciboulette et pâtes	Tarte aux légumes	
Brocolis à la béchamel	Lentilles cuisinées		Purée de pommes de terre	Epinards béchamel
Edam / Camembert	Yaourt nature sucré / Fromage blanc sucré	Emmental	Brie / Chantailou	Vache qui rit / Tomme blanche
Compote framboise	Fruit de saison	Fruit frais	Gâteau au chocolat de Pâques	Flan nappé caramel

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
Férié Lundi de Pâques	Betteraves vinaigrette	Champignons à la grecque	Radis beurre	Pizza au fromage
	Steak haché de bœuf sauce tomate	Cordon bleu	Sauté de porc aux olives	Sauté de dinde aux champignons
	Steak végétarien à la tomate	Gratin d'œufs durs	Saumonette aux moules	Flan de carottes au fromage
	Petits pois cuisinés	Pommes de terre risollées	Coquillettes au beurre	Carottes persillées
	Petit moulu ail et fines herbes / Buche de lait mélangé	Fondu carré	Camembert / Carré frais	Yaourt nature sucré / Fromage blanc sucré
	Fruit de saison	Semoule au lait	Purée de poires	Fruit de saison

Italie				
lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
Chou blanc vinaigrette	Carottes râpées vinaigrette	Concombre vinaigrette	Salade de pd au maïs et surimi	Salade verte
Paupiette de veau à la crème	Omelette sauce tomate	Boulettes de bœuf au bleu	Filet de poulet à la hongroise	Penne
Calamars sauce mayonnaise		Boulettes végétariennes au bleu	Nuggets végétariens	Carbonara au tofu
Pommes noisette	Haricots verts persillés	Purée de céleri	Courgettes béchamel	Carbonara
Carré de l'est / Petit moulu	Chanteneige / Emmental	Brie	Fromage blanc sucré / Petits suisses sucrés	A la mozzarella
Compote	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Fruit frais	Crème dessert stracciatella

lundi 16 avril	mardi 17 avril	mercredi 18 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
Crêpe au fromage	Concombre ciboulette	Betteraves vinaigrette	Carottes râpées à l'orange	Salade de riz tomates, maïs et concombre
Pièce de poulet sauce curry	Rôti de porc à la dijonnaise	Hachis parmentier	Steak haché de veau sauce camembert	Filet de colin au basilic
Curry de pois chiches et tofu	Poisson pané	Parmentier végétarien	Galette végétarienne sauce camembert	
Purée de carottes	Farfalles au beurre		Blé pilaf	Haricots beurre persillés
Chantailou / Edam	Camembert / Carré frais	Petits suisses sucrés	Vache picon / Buche de lait mélangé	Emmental / Saint Paulin
Fruit de saison	Liégeois à la vanille	Eclair chocolat	Compote de pommes	Fruit de saison

lundi 23 avril	mardi 24 avril	mercredi 25 avril
Betteraves vinaigrette	Céleri rémoulade	Tomates vinaigrette
Rôti de bœuf sauce ketchup	Poisson pané et son citron	Nuggets de poulet
Tarte aux 3 fromages		Nuggets végétariens
Purée de pommes de terre	Epinards à la béchamel	Purée de courgettes
Camembert / Carré frais	Crème anglaise	Carré de l'est
Fruit de saison	Gâteau à la noix de coco	Pêche au sirop

Petit lexique culinaire

Sauce Duclère : échalote, dés de tomates, fumet de poisson, crème fraîche
 A l'ancienne : sauce à la moutarde à l'ancienne crémée
 Sauce Robert : oignons, moutarde et crème fraîche
 A la hongroise : sauce au paprika
 Crème dessert stracciatella : crème pâtissière aux copeaux de chocolat

