

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
ANIMATION CARNAVAL SALADE PIEMONTAISE	SALADE QUEBÉCOISE (Betterave, radis, emmental), POTAGE DE LEGUMES	POTAGE TOMATES/VERMICELLES	CELERI VINAIGRETTE, SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE, CONCOMBRE BULGARE PERSIL	CHOU-ROUGE AUX POMMES, 1/2 POMELOS, CAROTTES RAPEES AU CITRON
WATERZOI DE VOLAILLE	KEFTA DE BŒUF A LA QUEBÉCOISE	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE PAPRIKA	SAUTE DE BŒUF AUX AROMATES	FILET DE HOKI SAUCE ESTRAGON
CŒUR DE BLE BIO AUX PETITS LEGUMES	PÂTES BIO ET CAROTTES A LA CREME	POMMES DE TERRE ÉPICES ET POELEE DE LEGUMES	POMMES PINS ET SALADE VERTE BIO	RIZ ET HARICOTS VERTS
FROMAGE DU NORD	FROMAGES	FROMAGE	FROMAGES	FROMAGES BIO
TARTE AU SUCRE	BROWNIE	YAOURT AROMATISÉ BIO	NAPPE CARAMEL, LIÉGEOIS SAVEUR VANILLE, CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT	COCKTAIL DE FRUITS, COMPOTE DE FRAISES, COMPOTE POMME-POIRE

lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
PECHE AU THON, SURIMI, SARDINES	CREME D'ENDIVES	TABOULE (SEMOULE BIO)	BETTERAVES ROUGES A L'EMMENTAL, HARICOTS VERTS EN SALADE, ASPERGES	CAROTTES AUX ECHALOTES, SALADE VERTE AUX CROUTONS, CONCOMBRE BULGARE
CHIPOLATAS/SAUCISSE DE VOLAILLE	ROTI DE DINDE SAUCE TOMATE	SAUTE DE VEAU FACON BLANQUETTE	EMINCE DE POULET AU LAIT DE COCO ET PAPRIKA	MARMITE DE LA MER
CHOU-ROUGE ET POMME DE TERRE BIO	PÂTES AUX PETITS LEGUMES	PETITS POIS ET CAROTTES	POMMES DE TERRE ROSTIES ET SALADE VERTE	RIZ BIO JAUNE ET BROCOLIS
FROMAGES	FROMAGES	FROMAGE	FROMAGES BIO	FROMAGES
FLAN SAVEUR VANILLE, FLAN SAVEUR CHOCOLAT, NAPPE CARAMEL	FRUIT BIO	LIÉGEOIS SAVEUR VANILLE	FRUIT DE SAISON	TARTE AU CHOCOLAT

lundi 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
MACEDOINE DE LEGUMES, BROCOLIS AU FROMAGE BLANC, CHOU-FLEUR VINAIGRETTE	CAROTTES BIO RAPEES VINAIGRETTE SALADE VERTE AUX CROUTONS SALADE DE TOMATES	ŒUF DUR MAYONNAISE		CREME D'ASPERGES
ROTI DE PORC BIO SAUCE TOMATE / ROTI DE DINDE SAUCE TOMATE	NUGGETS DE VOLAILLE SAUCE TARTARE	HACHIS PARMENTIER	SAISON DES CHEFS	FILET DE COLIN SAUCE OSEILLE
COQUILLETES ET EMMENTAL	PRINTANIERE DE LEGUMES	SALADE VERTE		RIZ BIO ET BROCOLIS
FROMAGES	FROMAGES	FROMAGES BIO		FROMAGES
FLAN PÂTISSIER	YAOURT AROMATISÉ, YAOURT NATURE SUCRE, FROMAGE BLANC AUX FRUITS	ANANAS EN MORCEAUX AU SIROP		CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT, CREME DESSERT SAVEUR VANILLE, CREME DESSERT

lundi 16 avril	mardi 17 avril	mercredi 18 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
POTAGE SAINT GERMAIN	CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL, SALADE D'AGRUMES, CONCOMBRES AU PERSIL	FRIAND AU FROMAGE	MACEDOINE DE LEGUMES, BROCOLIS VINAIGRETTE, SALADE DE LENTILLES A L'ECHALOTE	SALADE DE TOMATES BIO AUX DES DE FETA, CAROTTES A L'EMMENTAL, SALADE VERTE AU GOUDA
ROTI DE PORC FUME SAUCE MOUTARDE / ROTI DE DINDE	HACHIS PARMENTIER	EMINCE DE VOLAILLE SAUCE SUPREME	CARBONADE DE BŒUF AU PAIN D'ÉPICES	FILET DE HOKI SAUCE AUX HERBES
SEMOULE ET RATATOUILLE	SALADE VERTE BIO	CŒUR DE BLE BIO ET HARICOTS BEURRE	DUO DE POMMES DE TERRE ET COURGETTES A LA CREME	BOULGOUR AUX PETITS LEGUMES
FROMAGES	FROMAGES	FROMAGE	FROMAGES	FROMAGES
FRUIT DE SAISON BIO	CREME DESSERT SAVEUR CARAMEL, MOUSSE SAVEUR CHOCOLAT, NAPPE CARAMEL	FROMAGE BLANC AROMATISÉ	FRUIT DE SAISON BIO	PETIT-SUISSE AUX FRUITS, YAOURT AROMATISÉ, FROMAGE BLANC SUCRE

lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
PIZZA	CELERI REMOULADE, ENDIVES VINAIGRETTE, CONCOMBRE VINAIGRETTE	POTAGE POTIRON	ŒUF DUR MAYONNAISE, ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL, ŒUF DUR SAUCE VERTE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE, BROCOLIS AUX ECHALOTES, CHOU-FLEUR EN PERSILLADE
CARBONADE DE BŒUF	CHILI CON CARNE	SAUTE DE VOLAILLE AUX CHAMPIGNONS	BOULETTE D'AGNEAU SAUCE AUX ÉPICES	FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE
PURÉE DE PATATES DOUCES	RIZ	SEMOULE BIO ET PIPERADE	CAROTTES BIO A LA CREME	CŒUR DE BLE AU DES DE TOMATE
FROMAGES	FROMAGES	FROMAGE		FROMAGES BIO
FRUIT DE SAISON BIO	YAOURT BIO AROMATISÉ , FROMAGE BLANC NATURE SUCRE, FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS	COCKTAIL DE FRUITS	DESSERT DE PÂQUES	FRUIT DE SAISON

lundi 07 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE		FRIAND AU FROMAGE		RADIS RONDELLES
LASAGNES		ROTI DE DINDE SAUCE TOMATE		NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE
SALADE VERTE	FERIE	PURÉE DE LEGUMES	FERIE	BLE ET PIPERADE
FROMAGES BIO		FROMAGE		FROMAGES BIO
COMPOTE DE FRUITS		FRUIT DE SAISON BIO		ECLAIR SAVEUR CHOCOLAT

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
	POTAGE LENTILLES CORAIL	MACEDOINE DE LEGUMES VINAIGRETTE, BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE	TOMATE VINAIGRETTE ECHALOTE, COLESRAW, 1/2 POMELOS	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE, CONCOMBRES VINAIGRETTE, RADIS EN RONDELLE
	OMELETTE	TARTE AU FROMAGE	GOULASH DE BŒUF	FILET DE CABILLAUD A LA BRETONNE
FERIE	SEMOULE ET RATATOUILLE	SALADE VERTE BIO	PÂTES BIO ET HARICOTS VERTS	BRETONNADE DE POMMES DE TERRE ET CHOU-FLEUR BIO
	FROMAGES	FROMAGE	FROMAGES	FROMAGES
	YAOURT NATURE SUCRE BIO , PETIT SUISSE NATURE, YAOURT AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON	COMPOTE DE POIRES, PECHE AU SIROP, POIRE AU SIROP	FAR BRETON