

## 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 05 mars	mardi 06 mars	mercredi 07 mars	Jeudi 08 mars	vendredi 09 mars
Salade de lentilles	<b>Carottes BIO en vinaigrette</b>	<b>Chou blanc à la mayonnaise</b>	Pâté de campagne et ses cornichons	<b>Salade verte et ses croustons</b>
Sauté de poulet aux épices	Parmentier de bœuf du chef	Rôti de veau au jus	Gratin de poisson	Œufs durs florentine
Haricots verts persillés		<b>Frites /ketchup</b>	<b>Coquillettes bio</b>	
Yaourt sucré	Camembert	Vache qui rit	Fromage blanc sucré	Emmental à la coupe
<b>Fruit de saison</b>	Crème dessert pralinée	Cocktail de fruits au sirop	Fruit de saison	Tarte au citron du chef

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	Jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
	<b>Betterave BIO en vinaigrette</b>	Pizza au fromage	Carottes râpées à l'échalote	Tomate en vinaigrette
	Brandade de poisson	Sauté de porc au romarin	Rôti de Bœuf au jus	pépites de poisson aux 3 céréales
		Poêlée de légumes	Haricots verts persillés	<b>Pâtes BIO</b>
	Yaourt sucré	Buchette mi-chèvre	Fromage blanc sucré	Camembert
	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Dessert de pâques</b>	Liégeois à la vanille

lundi 12 mars	mardi 13 mars	mercredi 14 mars	Jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
Radis au beurre	Salade façon piémontaise	<b>Beignets de chou-fleur</b>	<b>Chou rouge aux pommes</b>	<b>Salade de haricots verts BIO</b>
<b>Saucisse grillée</b>	Filet de colin Meunière	<b>Bœuf mode</b>	Rôti de dinde au jus	<b>Raviolis ricotta</b>
Haricots blanc tomâtés	Brocolis en béchamel	<b>Carottes cuisinées</b>	Petits pois mitonnés	<b>épinards BIO sauce tomate</b>
Gouda	Petit Suisse fruité	Chanteneige	Crème anglaise	<b>Brie BIO</b>
Liegeois au chocolat	<b>Fruit de saison BIO</b>	Poire au sirop	<b>Cake au chocolat du chef</b>	<b>Fruit de saison BIO</b>

lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	Jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
Salade de crudités	Salade verte et croûtons	Friand à la viande	<b>Chou blanc à la mayonnaise</b>	<b>Betteraves BIO en vinaigrette</b>
Paupiette de veau au jus	Beaufilet de colin poêlé	Sauté de Bœuf aux olives	Palette de porc à la moutarde	<b>Quenelles BIO sauce tomate</b>
Semoule	Epinards	Jardinière de légumes	Jeunes carottes	<b>Riz BIO</b>
Petit suisse Fruité	<b>Rondelé nature au sel de camargue</b>	Saint paulin	Crème anglaise	<b>Brie BIO</b>
<b>fruit de saison BIO</b>	Riz au lait	<b>Fruit de saison</b>	<b>Cake au chocolat</b>	<b>Compote pomme Bio</b>

**du 19 au 23/03: Challenge anti-gaspillage alimentaire: serez-vous les prochains champions?**

lundi 19 mars	mardi 20 mars	SAINT PATRICK'S MEAL	Jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
<b>Carottes râpées aux échalotes</b>	Salade de pois chiches	<b>Tomatoe with mint sauce</b>	Crêpe au fromage	<b>Céleri rémoulade</b>
Filet de colin sauce sétoise	Escalope de poulet sauce charcutière	<b>Fish and Chips</b>	Jambon blanc	Omelette fraiche nature
Semoule	Haricots beurre	<b>Potatoes</b>	Chou fleur en béchamel	Petits pois à l'étuvée
Saint morêt	Edam	<b>Cottage cheese</b>	Camembert	Yaourt à la pulpe de fruits
Crème dessert au caramel	<b>Fruit de saison BIO</b>	<b>bluberry Cookies</b>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Cookies du chef</b>

lundi 30 avril	mardi 01 mai	mercredi 02 mai	Jeudi 03 mai	vendredi 04 mai
Salade de pois chiches		<b>Salade verte et ses croûtons</b>	Mortadelle	<b>Concombre en vinaigrette</b>
Sauté de volaille aux épices		Bœuf à la bolognaise	Brandade de poisson du chef	Omelette fraiche nature
<b>Courgettes cuisinées</b>		Coquillettes		Poêlée de légumes du chef
Vache qui rit		Emmental	Camembert	Crème anglaise
<b>Fruit de saison</b>		<b>Compote de pommes</b>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Pâtisserie du chef</b>

lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	Jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
Oeuf mimosa	<b>Salade verte et ses croustons</b>	Pomelos au sucre	<b>Salade de haricots verts BIO</b>	Radis au beurre
Boulettes d'agneau façon tagine	Goujons de poulet croustillant	Sauté de veau marengo	<b>Galette végétale BIO chèvre tomate</b>	<b>Fish and chips</b>
<b>Semoule BIO</b>	Jardinière de légumes au	<b>Carottes cuisinées</b>	<b>Coquillettes Bio</b>	<b>Riz Bio aux petits légumes</b>
Suisse fruité	Gouda	Carré de ligueuil	<b>Yaourt nature sucré Bio</b>	Tomme noire
<b>Fruit de saison</b>	Eclair au chocolat	Crème dessert vanille	<b>Fruit de saison BIO</b>	Gélifié au chocolat

" nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances".