

## 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 digestif; 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	Lundi 2 avril	Mardi 3 avril	Mercredi 4 avril	Jeudi 5 avril	Vendredi 6 avril
Carottes râpées au citron/ Salade berlinoise/ Médailillon de surimi mayonnaise	Velouté de courgettes	Laitue vinaigrette/ Salade maraîchère	MENU Salade de chou-fleur	Céleri mayonnaise/ Demi-pomelos et sucre/ Œufs durs sauce verte		Betteraves rouges vinaigrette/ Salade de chou-fleur sauce tartare/ Salade de poireaux vinaigrette	Soupe de tomates vermicelles	MENU Salade bicolore	Friand au fromage/ Foccacia/ Friand hot-dog
Aiguillette de poulet à l'italienne Subst:quenelle de brochet Torsades Emmental râpé	Crêpinette de porc aux herbes Subst:omelette Petits pois Pommes de terre country	Gratin de volaille et pommes de terre au cheddar Subst:gratin de pommes de terre et légumes au fromage	Sauté de bœuf Subst:égrainé de soja  Riz	Nugget's de poisson  Épinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur	FERIE	Raviolis de bœuf Subst:raviolis épinards ricotta Emmental râpé	Sauté de dinde suprême Subst:ballotine de poisson Haricots beurre Pommes de terre barbecue	Hachis Parmentier de porc Subst:parmentier de poisson	Dos de lieu citron, ciboulette Riz aux petits légumes
Yaourt aromatisé/ Fromage blanc nature sucré/ Liégeois chocolat	Rondelé/ Coulommiers/ Six de Savoie	Crème dessert vanille/ Flan nappé caramel	Fruit de saison Pain	Gâteau aux noisettes/ Clafoutis aux pommes/ Baba à la crème		Crème dessert au chocolat/ Flan nappé caramel/ Mousse aux fruits	Maasdam/ Tomme blanche	Brassé aux fruits Pain	Choix fruits de saison
Lundi 19 mars	Mardi 20 mars	Mercredi 21 mars	Jeudi 22 mars	Vendredi 23 mars	Lundi 9 avril	Mardi 10 avril	Mercredi 11 avril	Jeudi 12 avril	Vendredi 13 avril
Betteraves râpées vinaigrette/ Salade d'endives/ Salade auvergnate	Macédoine de légumes/ Salade guérandaise	Céleri à la mimolette/ Salade pékinoise	MENU Soupe	Cake tomates emmental/ Pizza au fromage/ Crêpe aux champignons	Soupe printanière	Salade coleslaw/ Salade composée	Crêpe au fromage/ Friand au fromage	MENU Œufs durs	Céleri rémoulade/ Salade fraîcheur
Bolognaise Subst:bolognaise de soja Coquillettes Emmental râpé	Filet de porc forestier Subst:ballotine Haricots verts Pommes de terre rissolées	Ragout de bœuf à la hongroise Subst:quenelle de brochet Écrasé de pommes de terre	Émincé de poulet Subst:moelleux nature Gratin de légumes (carottes, chou-fleur, brocolis, pdt)	Marmite de poisson à la dieppoise Riz pilaf	Fricadelle de bœuf à la tomate Subst:quenelle de poisson Frites	Fricassée de volaille aux champignons Subst:marmite de soja Macaronis Emmental râpé	Rôti de bœuf à la flamande Subst:ballotine de poisson Riz créole Poêlée de légumes	Chipolatas de porc Subst:crousti fromage Compote de pommes Pommes de terre vapeur	Filet de poisson pané Piperade Céréales gourmandes
Cocktail de fruits au sirop/ Compote pommes-bananes/ Compote poires	Vache qui rit/ Cantadou ail et fines herbes/ Brie	Yaourt aux fruits/ Mousse au citron	Flan chocolat Pain	Choix fruits de saison	Mimolette/ Coulommiers/ Cantafrais	Choix fruits de saison	Compote de fruits/ Pêche au sirop	Yaourt framboise Pain	Gâteau tutti frutti/ Moelleux choco coco/ Tarte au flan
Lundi 26 mars	Mardi 27 mars	Mercredi 28 mars	Jeudi 29 mars	Vendredi 30 mars	Lundi 16 avril	Mardi 17 avril	Mercredi 18 avril	Jeudi 19 avril	Vendredi 20 avril
Salade fromagère/ Carottes râpées persillées/ Perles de pâtes napolitaine	Velouté de poireaux	Salade coleslaw/ Demi avocat vinaigrette	MENU	Velouté de légumes	Velouté d'endives au fromage fondu	Carottes râpées/ Demi pomelos et sucre/ (Œufs durs mayonnaise)	Taboulé à la mimolette/ Salade perles de pâtes	MENU Chou blanc	Repas cirque Salade de tomates au gouda
Paupiette de veau charcutière Subst:filet de poisson blanc Purée de potiron	Colombo de poulet Subst:boulette de soja Riz créole	Palette de porc Subst:pané fromager Coquillettes à l'italienne Emmental râpé	COUSCOUS Merguez Subst:falafels de fèves Légumes couscous Semoule	Filet de poisson meunière Jardinière de légumes avec pommes de terre	Haché de veau au jus de viande Subst:moelleux nature Petits pois forestier	Waterzoi de colin (céleri, poireaux) Riz pilaf	Aiguillettes de poulet barbecue Subst:omelette Haricots verts Pommes de terre à la ciboulette	Omelette sauce crème Coquillettes Emmental râpé	Saucisses hot dog de porc Subst:nugget's de poisson ketchup Pain hot dog Pommes de terre country
Compote de pommes/ Ananas au sirop/ Poire au sirop	Yaourt nature sucré/ Velouté aux fruits/ Mousse au chocolat	Choix fruits de saison	Edam Fruit de saison Pain	Pâtisserie de Pâques	Mousse au chocolat/ Liégeois vanille/ Crème caramel	Yaourt aromatisé/ Duo de crème/ Brassé aux fruits	Choix fruits de saison	Fruit de saison Pain	Muffin

