

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



Légende :



Préparé par nos
Chefs



Produit local
et/ou
régional

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 12 mars	mardi 13 mars	mercredi 14 mars	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON (thon, tomate, pdt)	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE	VELOUTE DE PATATE DOUCE	SALADE DE CHOU ROUGE (local) AUX POMMES (locales) VINAIGRETTE	TARTE SAVOYARDE
PALETTE DE PORC A LA DIABLE	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE	FILET DE HOKI SAUCE PROVENCALE	HACHIS PARMENTIER (VBF)	DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC
HARICOTS VERTS A L'AIL	RIZ PILAF	SEMOULE	GRATIN DE CHOUX-FLEURS ET P. DE TERRE	GRATIN DE CHOUX-FLEURS ET P. DE TERRE
EMMENTAL	M UNSTER (à portionner)	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	VACHE QUIRIT	MINI-CHEVRE (BC)
POMME (locale)	LIEGEOIS CHOCOLAT	KIWI (K)	YAOURT AROMATISE	BANANE

lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
SALADE PIEMONTAISE	CELERI RAPE (local) AU FROMAGE BLANC	SALADE D'ENDIVES AUX POMMES (pommes locales)	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE	SALADE AFRICAINE (cœurs de palmier, vinaigrette à la mangue)
FILET DE COLIN AU CITRON	BŒUF BRAISE SAUCE PAPRIKA	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE	SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE DE REIMS (VPF, local)	TAJINE DE POULET AUX EPICES
COURGETTES A LA BECHAMEL	TORTIS	RIZ PILAF	PUREE CRECY	SEMOULE
PETIT COTENTIN NATURE	EMMENTAL	SAINT MORËT	YAOURT NATURE SUCRE	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
POMME (locale)	NOVLY VANILLE	POIRE	COMPOTE DE POMMES	CAKE A LA BANANE (à portionner)

lundi 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
CELERI RAPE (local) REMOULADE	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS	DES DE BETTERAVES VINAIGRETTE	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux)	VELOUTE DE LEGUMES
EMINCE DE PORC (VPF) AU CURRY DOUX	FILET DE LIEU SAUCE A L'ANETH	SAUTE DE DINDE SAUCE SUPRÊME (VVF)	MIJOTE DE BŒUF A LA NICOISE (VBF, local)	CHIPOLATAS ET SES
COQUILLETES	PUREE DE POTIRON (dont pdt)	RIZ CREOLE	RATATOUILLE	LENTILLONS BIO (locaux)
FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE SUCRE (régional)	CAMEMBERT (à portionner)	CARRE FRAIS	TOMME NOIRE	CARRE FONDU
COMPOTE POMMES-FRAISES	ORANGE	YAOURT NATURE SUCRE	Anniversaire du mois : CAKE AUX PEPITES DE CHOCOLAT (à portionner)	POMME (locale)

lundi 16 avril	mardi 17 avril	mercredi 18 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
MACEDOINE DE LEGUMES BULGARE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	CONCOMBRES A LA CREME	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE BALSAMIQUE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE
SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES ET	NUGGETS DE POISSON ET KETCHUP	SPAGHETTIS BOLOGNAISE	AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA PROVENCALE	BŒUF BOURGUIGNON (VBF, local)
LENTILLES	CHOU ROMANESCO ET P. DE TERRE BECHAMEL	ET FROMAGE RÂPE	RATATOUILLE	RIZ
KIRI	BRIE (à portionner)	TOMME BLANCHE	CARRE FONDU	SAINT-PAULIN
ORANGE	YAOURT AUX FRUITS MIXES	POMME (locale)	Anniversaire du mois : QUATRE-QUART AUX POIRES (à portionner)	KIWI (K)

VACANCES DE PÂQUES : DU 23 AVRIL AU 6 MAI 2018

lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
SALADE DE PERLES AU SURIMI	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE	CELERI RAPE (local) AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES	SALADE ICEBERG AU THON	BETTERAVES ROUGES A L'ECHALOTE
FILET DE POULET (régional) JUS AU THYM	STEAK HACHE DE BOEUF (VBF) SAUCE AU BLEU	FILET DE COLIN SAUCE PAPRIKA	VEAU MARENGO	ŒUF DUR A LA FLORENTINE ET SES
PETITS POIS	Frites	HARICOTS BEURRE	PATES D'ALSACE (régionales)	POMMES DE TERRE
TARTARE AILET FINES HERBES	EDAM	CROC'LAIT	KIRI	SAINT-PAULIN (à portionner)
KIWI (K)	FROMAGE BLANC AROMATISE	SEMOULE AULAIT	DESSERT DE PÂQUES (A et FC)	BANANE

lundi 7 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
SALADE STRASBOURGEOISE	FERIE	NEMSAUPOULET	FERIE	RADIS ET BEURRE
CORDON BLEU DE VOLAILLE		SAUTE DE PORC SAUCE BASQUAISE		FILET DE HOKI SAUCE AUBASILIC
PETITS POIS CAROTTES		DUO DE COURGETTES		ECRASE DE POMMES DE TERRE (pdt locales)
MIMOLETTE		FROMAGE		VACHE QUIRIT
POMME (locale)		BANANE		COMPOTE POMMES-ANANAS

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
FERIE	CHOU BLANC (local) AU CURRY	MACEDOINE MAYONNAISE	CAKE AU JAMBON ET OLIVES (à portionner)	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE
	FILET DE POISSON PANE	MIJOTE DE PORC (VPF) A LA DJONNAISE	RÔTI DE DINDE AU CIDRE (cidre local)	SAUTE DE BŒUF AUX OIGNONS (VBF, régional)
	PUREE DE HARICOTS VERTS (dont pdt)	SEMOULE	GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE	PENNES
	VACHE QUIRIT	FROMAGE	GOUDA	CARRE DE LIGUEIL (à portionner)
	CREME DESSERT CARAMEL	COMPOTE POMMES-CASSIS	KIWI (K)	YAOURT AROMATISE

"Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher de la cuisine."