

## 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	lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
Carottes râpées au jus d'orange Emincé de volaille façon blanquette Riz Suisse nature sucré ou aromatisé Compote pommes banane Compote pommes poire	Taboulé Rôti de bœuf aux herbes Haricots beurrés Yaourt aromatisé Fruit de saison	Velouté de légumes Merlu sauce nantua Purée de légumes Gouda Edam Muffin aux pépites de chocolat	Crêpe au fromage Merguez et boulettes d'agneau Semoule et légumes couscous Yaourt nature local de la ferme de VILTAIN et sucre Fruit de saison local	Chou rouge aux pommes Poisson meunière et citron Epinards et pommes de terre BIO béchamel Camembert Buchette vache chèvre Crème dessert locale de la ferme de SIGY	Haricots verts vinaigrette Nuggets de poisson et ketchup Purée de légumes Suisse aromatisé Fruit de saison	Radis et beurre Boulette de veau sauce flamande Riz BIO Chanteneige Fruit de saison local	Tarte aux légumes Rôti de bœuf au thym Haricots verts Yaourt nature sucré Cookie pommes caramel	<b>REPAS ITALIE</b> Tomate mozzarella Carbonara* S/porc : carbonara de dinde Pâtes Buchette vache chèvre Beignet aux pommes	Saucisson sec* Colin sauce oseille Boughour Suisse nature sucré ou aromatisé Fruit de saison
lundi 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars	lundi 16 avril	mardi 17 avril	mercredi 18 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
Salade Roméo BIO Cordon bleu Poêlée méridionale Yaourt nature sucré ou aromatisé Fruit de saison	Macédoine de légumes mayonnaise Poisson mariné thym et citron vert Pâtes Kiri Croc lait Flan chocolat Flan nappé caramel	Friand au fromage Crousty de poulet Carottes persillées Yaourt aromatisé Fruit de saison local	 Carottes au jus de citron et menthe Sauté de bœuf sauce tomate et coriandre Potatoes Suisse aromatisé ou nature sucré Ananas et litchis au sirop	Salade de blé pêcheur Steak haché sauce au poivre Ratatouille Emmental Mimolette Gâteau aux fruits recette du chef	Taboulé Aiguillette de poulet sauce romarin Petits pois Yaourt nature sucré ou aromatisé Fruit de saison local	Salade ostendaise Sauté de bœuf sauce marengo Blé aux petits légumes Vache qui rit Six de Savoie Liégeois chocolat ou vanille	Pâté de campagne* et cornichons Poisson meunière et citron Chou-fleur et pommes de terre BIO Fromage blanc aromatisé ou nature sucré Ananas au sirop	Macédoine de légumes mayonnaise Wings de poulet et ketchup Haricots blancs tomates Carré de Ligueil Coulommiers Fruit de saison	Feuilleté au fromage Paupiette de veau sauce au thym Frites Mimolette Tomme noire Gâteau au chocolat recette du chef
lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars	lundi 23 avril	mardi 24 avril	mercredi 25 avril	jeudi 26 avril	vendredi 27 avril
Salade verte aux croûtons Saucisse de Francfort* s/porc : saucisse de volaille Lentilles Fromage blanc nature sucré ou aromatisé Compote pommes ananas Compote pommes fraise	Betteraves rouges vinaigrette Poisson pané et citron Gratin de chou-fleur et pommes de terre Yaourt aromatisé Fruit de saison local	Haricots beurre à l'échalote Pizza tomate et fromage Salade verte BIO Buchette vache chèvre Carré de Ligueil Mousse au chocolat	<i>Repas de Pâques</i> Œuf dur mayonnaise Haut de cuisse au thym et à la vanille Emincé de volaille (maternel) Rostis de légumes Montcadi croûte noire Saint-Paulin Pâtisserie de Pâques	Salade de pommes de terre ciboulette Cervelas Obernois* S/porc : saucisse de volaille Jardinière de légumes Yaourt aromatisé ou nature sucré Flan vanille	Salade du midi Merguez Ratatouille Suisse aromatisé Fruit de saison	Duo de choux vinaigrette Rôti de veau aux aromates Gratin de blettes et pommes de terre Carré fondu Ile flottante	Salade iceberg et dés de fromage Burger de bœuf sauce mode de provence Cœur de blé Yaourt nature sucré Chou à la vanille	Cœur de palmier et maïs Jambon blanc* et ketchup s/porc : jambon de dinde Purée de pommes de terre Camembert BIO Fruit de saison local	Crêpe au fromage Poisson pané et citron Jardinière de légumes Suisse aromatisé Madelon pépites de chocolat
lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril	lundi 30 avril	mardi 01 mai	mercredi 02 mai	jeudi 03 mai	vendredi 04 mai
<b>FERIE</b>	Concombre bulgare Hoki sauce aurore Poêlée méridionale Edam Emmental Gaufre liégeoise	Carottes râpées au jus d'orange Sauté de bœuf sauce mironton Haricots beurre Yaourt aromatisé Fruit de saison	Salade coleslaw Gratin de pâtes à la dinde Salade verte Yaourt local aromatisé à la vanille de la ferme de SIGY Fruit de saison BIO	Crêpe aux champignons Wings de poulet et ketchup Cœur de blé Brie Camembert Compote pommes abricot	Salade basque Beignet de calamar et ketchup Julienne de légumes Croc lait Carré frais Crème dessert chocolat ou vanille	<b>FERIE</b> 	Œuf dur mayonnaise Sauté de bœuf sauce paprika Pâtes Emmental Gouda Fruit de saison	Macédoine de légumes mayonnaise Lasagnes bolognaise Salade verte Fromage blanc sucré ou aromatisé Tarte pommes crumble	Saucisson sec* et cornichon Colin sauce lombarde Haricots verts BIO Coulommiers Carré de Ligueil Fruit de saison local