

## 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  
Ressources 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	Jeudi 15 mars	Vendredi 16 mars	Lundi 2 avril	Mardi 3 avril	Jeudi 5 avril	Vendredi 6 avril
Carottes râpées au citron	Velouté de courgettes	Soupe ardennaise	Céleri mayonnaise		Betteraves rouges vinaigrette	Laitue vinaigrette	Friand au fromage
Aiguillette de poulet à l'italienne Torsades Emmental râpé	Crêpinette de porc aux herbes Petits pois Pommes de terre country	Sauté de bœuf au paprika  Riz	Nugget's de poisson Épinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur	FERIE	Raviolis de bœuf Emmental râpé	<b>Hachis Parmentier de porc</b>	Dos de lieu citron, ciboulette Riz aux petits légumes
Yaourt aromatisé	Rondelé	Fruit de saison	Gâteau aux noisettes		Crème dessert au chocolat	Brassé aux fruits	Fruit de saison
Lundi 19 mars	Mardi 20 mars	Jeudi 22 mars	Vendredi 23 mars	Lundi 9 avril	Mardi 10 avril	Jeudi 12 avril	Vendredi 13 avril
Betteraves râpées vinaigrette	Macédoine de légumes	<b>Crème de champignons</b>	<b>Cake tomates emmental</b>	Soupe printanière	Salade coleslaw	Velouté dubarry	Céleri rémoulade
Bolognaise Coquillettes Emmental râpé	Filet de porc forestier Haricots verts Pommes de terre rissolées	Cordon bleu de volaille Gratin de légumes (carottes, chou-fleur, brocolis, pdt)	Marmite de poisson à la dieppoise Riz pilaf	Fricadelle de bœuf à la tomate Frites	Fricassée de volaille aux champignons Macaronis Emmental râpé	Chipolatas de porc Compote de pommes Pommes de terre vapeur	Filet de poisson pané Piperade Céréales gourmandes
Compote pommes-bananes	Vache qui rit	Dany chocolat	Fruit de saison	Mimolette	Fruit de saison	Flan nappé caramel	Gâteau tutti frutti
Lundi 26 mars	Mardi 27 mars	Jeudi 29 mars	Vendredi 30 mars	Lundi 16 avril	Mardi 17 avril	Jeudi 19 avril	Vendredi 20 avril
Salade fromagère	Velouté de poireaux		Velouté de légumes	Velouté d'endives au fromage fondu	Carottes râpées	Chou blanc	<b>Repas cirque</b> Salade de tomates au gouda
Paupiette de veau charcutière Purée de potiron	Colombo de poulet Riz créole	COUSCOUS Merguez Légumes couscous Semoule	Filet de poisson meunière Jardinière de légumes avec pommes de terre	Haché de veau au jus de viande Petits pois forestier	Waterzoi de colin (céleri, poireaux) Riz pilaf	Omelette sauce crème Coquillettes Emmental râpé	Saucisses hot dog de porc ketchup Pain hot dog Pommes de terre country
Compote de pommes	Yaourt nature sucré	Edam Fruit de saison	 <b>Pâtisserie de Pâques</b>	Mousse au chocolat	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Muffin