

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 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars	lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
POTAGE DE LÉGUMES	QUICHE AU FROMAGE	MACÉDOINE DE LÉGUMES VINAIGRETTE	CÉLERI VINAIGRETTE	CAROTTES RAPÉES	CAROTTES RAPÉES À L'ORANGE	BETTERAVES RAPÉES VINAIGRETTE	NEMS SAUCE NUOC NAM	SALADE DE PAMPLEMOUSSE	TABOULÉ À LA MENTHE
ROUGAIL DE SAUCISSES	CARBONADE FLAMANDE	PAUPIETTE DE VEAU SAUCE TOMATE	POULET SAUCE GRAND-MÈRE	MOULES À LA CRÈME	POULET RÔTI AU PAPRIKA	BOLOGNAISE	ÉCHINE DE PORC À LA DIABLE	PÉPITES DORÉES DE POISSON ET LEUR CITRON	CHIPOLATAS
SEMOULE AUX ÉPICES	POELÉE DE LÉGUMES	PENNES	PURÉE DE BROCOLIS	RIZ PILAF	BROCOLIS	TORTIS	PETITS POIS - CAROTTES	SEMOULE	CHOU VERT BRAISÉ
CAMEMBERT	CARRÉ FRAIS	TOMME NOIRE	PETIT SUISSE SUCRÉ	CHAOURCE	SAINT NECTAIRE	EMMENTAL RAPÉ	SAMOS	YAOURT NATURE SUCRÉ	FROMAGE DE LA FERME DE LAISTELLE
ANANAS	COMMERCE ÉQUITABLE BANANE	FROMAGE BLANC À CONFITURE	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	CRÈME CHOCOLAT	FROMAGE BLANC FRUITÉ	POIRE	ANANAS	COMPOTE DE FRUIT	KIWI
ROUGAIL DE POISSON					RÔTI DE DINDE SAUCE DIABLE				SAUCISSE DE VOLAILLE
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
ACCRAS DE MORUE SAUCE FINES HERBES	SALADE VERTE	SALADE DE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS	OEUF DUR SAUCE FROMAGE BLANC MOUTARDÉE	ENDIVES EN SALADE	MACÉDOINE VINAIGRETTE	SALADE VERTE	SALADE DE COEURS D'ARTICHAUTS	RADIS ET BEURRE DEMI SEL	SAUCISSON À L'AIL ET CONDIMENTS
ESCALOPE DE VOLAILLE AU JUS	PORC AU CURRY	BOULETTES À LA SUÉDOISE	BOEUF AUX PETITS LÉGUMES	FILET DE POISSON MEUNIÈRE	OMELETTE AU FROMAGE	BOEUF MODE	FILET DE COLIN SAUCE CHORON	CORDON BLEU DE VOLAILLE	HOKI FAÇON CASSOLETTE
JEUNES CAROTTES	SEMOULE	GRATIN DE CHOU FLEUR	PURÉE DE POMMES DE TERRE	RATATOUILLE / RIZ	POMMES VAPEUR	CAROTTES	SEMOULE	JULIENNE DE LÉGUMES	RIZ
SAINT PAULIN	KIRI	BRIE	CAMEMBERT	TOMME BLANCHE	SAINT NECTAIRE	PETIT SUISSE SUCRÉ	CARRÉ FRAIS	COULOMMIERS	CARRÉ FRAIS
POIRE	ILE FLOTTANTE	POMME	KIWI	TARTE POMMES / RHUBARBE	POMME DE LA FERME DU BORNET	ÉCLAIR AU CHOCOLAT	BANANE	LIÉGEOIS VANILLE	ORANGE
DINDE AU CURRY					PÂTE DE VOLAILLE				
lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril	lundi 07 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
Joyeuses Pâques	RILLETES ET CONDIMENTS	CHOU BLANC AU MIEL	RADIS ET BEURRE DEMI SEL	SALADE VERTE	SALADE PIÉMONTAISE	8 MAI VICTOIRE de 1945	CONCOMBRE BULGARE	ASCENSION	TOMATES À L'ÉCHALOTE
	MIJOTÉ D'AGNEAU AUX ÉPICES	SAUTÉ DE DINDE SAUCE ANDALOUSE	FRICADELLES SAUCE ÉCHALOTE	RÔTI DE PORC SAUCE PAYS D'OTHE	BLANQUETTE AUX DEUX POISSONS		NORMANDIN DE VEAU AUX POMMES		ÉCHINE DE PORC AU JUS
	PURÉE DE PATATES DOUCES	RIZ	PURÉE DE CÉLERI	POMMES FORESTINES	ÉPINARDS		PETITS POIS		LENTILLONS DE CHAMPAGNE
	BUCHE AIL ET FINES HERBES DE LA FROMAGERIE LAISTELLE	SAINT MÔRET	EMMENTAL	GOUDA	CHAOURCE		GOUDA		CAMEMBERT
GRILLÉ AUX ABRICOTS	COMPOTE DE FRUIT	GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE	YAOURT NATURE SUCRÉ	ANANAS	ANANAS	FLAN PÂTISSIER	YAOURT	YAOURT	
PÂTE DE VOLAILLE					RÔTI DE DINDE SAUCE PAYS D'OTHE	SALADE DE POMMES DE TERRE AUX OIGNONS ROUGES	RÔTI DE DINDE AU JUS LIÉGEOIS CARAMEL		