

## 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	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars	lundi 09 avril	mardi 10 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON (thon, tomate, pdt)  OU SALADE DE BLE  PALETTE DE PORC A LA DIABLE  HARICOTS VERTS A L'AIL  EMMENTAL  OU CHANTENEIGE  POMME (locale)  OU FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE  OU SALADE D'ENDIVES AU FROMAGE  AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE  RIZ PILAF  MUNSTER (à portionner)  OU SAINT-MORÉT  LIEGEOIS CHOCOLAT  OU CREME DESSERT VANILLE	SALADE DE CHOU ROUGE (local) AUX POMMES (locales) VINAIGRETTE  OU SALADES MÉLÉES AU MAÏS  HACHIS PARMENIER (VBF)  VACHE QUI RIT  OU GOUDA  YAOURT AROMATISE  OU YAOURT NATURE SUCRE	TARTE SAVOYARDE  DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC  GRATIN DE CHOUX-FLEURS ET P. DE TERRE  MINI-CHEVRE (BC)  OU KIRI  BANANE  OU FRUIT DE SAISON	SALADE PIEMONTAISE  OU SALADE DE MINI-FARFALLES A LA GRECQUE (BC)  FILET DE COLIN AU CITRON  COURGETTES A LA BECHAMEL  PETIT COTENTIN NATURE  OU EDAM  POMME (locale)  OU FRUIT DE SAISON	CELERI RAPE (local) AU FROMAGE BLANC  OU RADIS ET BEURRE  BŒUF BRAISE SAUCE PAPRIKA  TORTIS  EMMENTAL  OU CHAVROUX (BC)  NOVLY VANILLE  OU FLAN NAPPE CARAMEL	CHOU BLANC (local) VINAIGRETTE  OU CONCOMBRES SAUCE FROMAGE GIBOULETTE  SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE DE REIMS (VVF, local)  PUREE GRECY  YAOURT NATURE SUCRE  OU YAOURT AUX FRUITS MIXES  COMPOTE DE POMMES  OU COMPOTE POMMES-ABRICOTS	SALADE AFRICAINE (cœurs de palmier, vinaigrette à la menthe)  TAJINE DE POULET AUX EPICES  SEMOULE  FROMAGE BLANC NATURE SUCRE  CAKE A LA BANANE (à portionner)
lundi 19 mars	mardi 20 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars	lundi 16 avril	mardi 17 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
CELERI RAPE (local) REMOULADE  OU RADIS ET BEURRE  EMINCE DE PORC (VVF) AU CURRY DOUX  COQUILLETES  FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE SUCRE (régional)  OU FROMAGE BLANC AROMATISE  COMPOTE POMMES-FRAISES  OU COMPOTE POMMES-BANANES	PÂTE DE CAM PAGNE ET CORNICHONS  OU SAUCISSON ET CORNICHONS  FILET DE LIEU SAUCE A L'ANETH  PUREE DE POTIRON (dont pdt)  CAMEMBERT (à portionner)  OU FRAIDOU  ORANGE  OU FRUIT DE SAISON	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux)  OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS  MIGOTE DE BŒUF A LA NICOISE (VBF, local)  RATATOUILLE  TOMME NOIRE  OU CHANTENEIGE  Anniversaire du mois : CAKE AUX PEPIES DE CHOCOLAT (à portionner)	VELOUTE DE LEGUMES  CHIPOLATAS ET SES  LENTILLONS BIO (locaux)  CARRE FONDU  OU CANTAL (à portionner)  POMME (locale)  OU FRUIT DE SAISON	MACEDOINE DE LEGUMES BULGARE  OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE  SAUCISSE FUMÉE DES ARDENNES ET  LENTILLES  KIRI  OU SAINT-PAULIN  ORANGE  OU FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE  OU COURGETTES RÂPÉES VINAIGRETTE  NUGGETS DE POISSON ET KETCHUP  CHOU ROMANESCO ET P. DE TERRE BECHAMEL  BRIE (à portionner)  OU EMMENTAL  YAOURT AUX FRUITS MIXES  OU YAOURT NATURE SUCRE	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE BALSAMIQUE  OU SALADES MÉLÉES AU MAÏS  AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA PROVENCE  RATATOUILLE  CARRE FONDU  OU CANTAL (à portionner)  Anniversaire du mois : QUATRE-QUART AUX POIRES (à portionner)	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE  OU FLEURETTES DE BROCOLIS VIN. A L'ÉCHALOTE  BŒUF BOURGUIGNON (VBF, local)  RIZ  SAINT-PAULIN  OU CHANTAILLOU  KIWI (K)  OU FRUIT DE SAISON
VACANCES DE PÂQUES : DU 23 AVRIL AU 6 MAI 2018							
lundi 26 mars	mardi 27 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars	lundi 7 mai	mardi 08 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
SALADE DE PERLES AU SURIMI  OU TABOULE A LA MENTHE  FILET DE POULET (régional) JUS AU THYM  PETITS POIS  TARTARE AILET FINES HERBES  OU CROÛLAIT  KIWI (K)  OU FRUIT DE SAISON	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE  OU CONCOMBRES SAUCE BULGARE  STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE AU BLEU  FRITES  EDAM  OU PETIT LOUIS TARTINE  FROMAGE BLANC AROMATISE  OU FROMAGE BLANC SUCRE	SALADE ICEBERG AU THON  VEAU MARENGO  PATES D'ALSACE (régionales)  KIRI  DESSERT DE PÂQUES (A et FC)	BETTERAVES ROUGES A L'ÉCHALOTE  OU POIREAUX VINAIGRETTE  ŒUF DUR A LA FLORENTINE ET SES  POMMES DE TERRE  SAINT-PAULIN (à portionner)  OU SAMOS  BANANE  OU FRUIT DE SAISON	SALADE STRASBOURGEOISE  OU TABOULE A L'ORIENTALE  CORDON BLEU DE VOLAILLE  PETITS POIS CAROTTES  MIMOLETTE  OU PETIT LOUIS TARTINE  POMME (locale)  OU FRUIT DE SAISON	FERIE	FERIE	RADIS ET BEURRE  OU SALADE ICEBERG FROMAGER  FILET DE HOKI SAUCE AU BASILIC  ÉCRASE DE POMMES DE TERRE (pdt locales)  VACHE QUI RIT  OU SAMOS  COMPOTE POMMES-ANANAS  OU COMPOTE POMMES-POIRES
lundi 02 avril	mardi 03 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril	FERIE			
	CHOU BLANC (local) AU CURRY  OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS  FILET DE POISSON PANE  PUREE DE HARICOTS VERTS (dont pdt)  VACHE QUI RIT  OU CANTAFRAIS  CREME DESSERT CARAMEL  OU CREME DESSERT PRALINE (FC)	CAKE AU JAMBON ET OLIVES (à portionner)  RÔTI DE DINDE AU CIDRE (cidre local)  GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE  GOUDA  OU SAMOS  KIWI (K)  OU FRUIT DE SAISON	OU RADIS NOIR REMOULADE  SAUTE DE BŒUF AUX OIGNONS (VBF, régional)  PENNES  CARRE DE LIGUEIL (à portionner)  OU SIX DE SAVOIE  YAOURT AROMATISE  OU YAOURT NATURE SUCRE				

"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."