

## 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  
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



TOUTES nos viandes bovines et porcines sont françaises



Recette cuisinée



BIO



Nouveau produit

Entrée avec viande

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 Aiguillette de poulet à l'italienne Torsades Emmental râpé Yaourt aromatisé	Velouté de courgettes Crêpinette de porc aux herbes Petits pois Pommes de terre country Ortolan	Soupe ardennaise Sauté de bœuf au paprika Riz Fruit de saison	Céleri mayonnaise Nugget's de poisson Épinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur Gâteau aux noisettes	FERIE	Betteraves rouges vinaigrette Raviolis de bœuf Emmental râpé Crème dessert au chocolat	Laitue vinaigrette Hachis Parmentier de porc Brassé aux fruits	Friand au fromage Dos de lieu citron, ciboulette Riz aux petits légumes 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 Bolognaise Coquillettes Emmental râpé Cocktail de fruits au sirop	Macédoine de légumes Filet de porc forestier Haricots verts Pommes de terre rissolées Emmental	Crème de champignons Cordon bleu de volaille Gratin de légumes (carottes, chou-fleur, brocolis, pdt) Flan chocolat	Cake tomates emmental Marmite de poisson à la dieppoise Riz pilaf Fruit de saison	Soupe printanière Fricadelle de bœuf à la tomate Frites Saint-Paulin	Salade coleslaw Fricassée de volaille aux champignons Macaronis Emmental râpé Fruit de saison	Velouté dubarry Chipolatas de porc Compote de pommes Pommes de terre vapeur Yaourt framboise	Céleri rémoulade Filet de poisson pané Piperade Céréales gourmandes 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 Paupiette de veau charcutière Purée de potiron Purée de fruits	Velouté de poireaux Colombo de poulet Riz créole Yaourt nature sucré	COUSCOUS Merguez Légumes couscous Semoule Maasdam Fruit de saison	Velouté de légumes Filet de poisson meunière Jardinière de légumes avec pommes de terre Pâtisserie de Pâques	Velouté d'endives au fromage fondu Haché de veau au jus de viande Petits pois forestier Yaourt nature	Carottes râpées Waterzoi de colin (céleri, poireaux) Riz pilaf Yaourt aromatisé	Terrine de campagne et cornichons Coquillettes Façon carbonara de volaille Emmental râpé Fruit de saison	Repas cirque Salade de tomates au gouda Saucisses hot dog de porc ketchup Pain hot dog Pommes de terre country Muffin

