

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	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
Salade coleslaw	Œuf dur mayonnaise	Crêpe aux champignons	Salade verte
Filet de poulet aux épices kebab	Sauté de porc au curry	Beaufilet de hoki sauce Dugléré	Hachis
Tortis au beurre	Printanière de légumes	Chou fleur persillé	Parmentier végétarien
	Yaourt nature sucré	Saint Paulin	
Mousse au chocolat	Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pomme/banane

lundi 23 avril	mardi 24 avril	jeudi 26 avril	vendredi 27 avril
Betteraves vinaigrette	Céleri rémoulade	Taboulé oriental à la menthe	Chou rouge vinaigrette
Rôti de bœuf sauce ketchup	Poisson pané et son citron	Paupiette de veau aux champignons	Sauté de porc à la normande
Purée de pommes de terre	Epinards à la béchamel	Haricots verts en persillade	Tortis au beurre
Camembert		Edam	
Fruit de saison	Gâteau à la noix de coco	Fruit de saison	Yaourt aux fruits

lundi 19 mars	mardi 20 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
Macédoine mayonnaise	Potage de légumes	Concombre vinaigrette	Taboulé oriental à la menthe
Dos de colin sauce citron	Sauté de dinde façon tajine	Roti de bœuf sauce ketchup	Jambon braisé sauce forestière
Riz créole	Carottes Vichy	Frites au four	Haricots beurre persillés
Tomme noire			Carré de l'est
Fruit de saison	Gâteau au yaourt Malson	Liégeois vanille	Fruit de saison

lundi 30 avril	mardi 01 mai	jeudi 03 mai	vendredi 04 mai
Salade coleslaw	Fénié Fête du travail	Salade de pâtes au pesto	1/2 pomelos et son sucre
Sauté de dinde à la provençale		Chipolatas	Filet de colin sauce homardine
Haricots beurre à l'échalote		Ratatouille niçoise	Riz créole
			Emmental
Donuts		Fruit de saison	Fruit frais

lundi 26 mars	mardi 27 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
Salade verte à l'emmental	Salade de haricots verts ravigotés	Carottes râpées vinaigrette	Salade plémontaise
Boulettes de porc sauce Vallée d'Auge	Sauté de veau à l'ancienne	Plèce de poulet sauce Robert	Poisson pané et son citron
Brocolis à la béchamel	Lentilles cuisinées	Purée de pommes de terre	Epinards béchamel
	Yaourt nature sucré	Brie	
Compote framboise	Fruit de saison	Gâteau au chocolat de Pâques	Flan nappé caramel

lundi 07 mai	mardi 08 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
Salade de haricots verts ravigotés	Fénié Victoire 1945	Fénié Jeudi de l'ascension	Concombre à la crème
Boulettes de bœuf aux olives			Ravioli
Frites au four			Emmental râpé
Fruit de saison			Compote de poire

lundi 02 avril	mardi 03 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
Fénié Lundi de Pâques	Betteraves vinaigrette	Radis beurre	Pizza au fromage
	Steak haché de bœuf sauce tomate	Sauté de porc aux olives	Sauté de dinde aux champignons
	Petits pois cuisinés	Coquillettes au beurre	Carottes persillées
		Camembert	Yaourt nature sucré
	Fruit de saison	Purée de poires	Fruit de saison

Petit lexique culinaire

Sauce Dugléré : échalote, dés de tomates, fumet de poisson, crème fraîche
 A l'ancienne : sauce à la moutarde à l'ancienne crémée
 Sauce Robert : oignons, moutarde et crème fraîche
 A la normande : oignons, pomme fruit, crème fraîche
 Sauce homardine : échalote, bisque de homard

