

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	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
CAROTTES JAUNES RAPEES	SALADE PRINTANIERE	BETTERAVES ROUGES	SALADE DE PATES AUX 3 COULEURS
FILET DE COLIN AUCITRON	JAMBON A LA CREME		OMELETTE
POMMES DE TERRE SAFRANEES	HARICOTS VERTS	CHILICON CARNE	EPINARDS
PETIT SUISSE	EMMENTAL	FROMAGE BLANC	EDAM
ANANAS AU SIROP	ENTREMETS VANILLE + SABLE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON

Repas jeune

lundi 26 mars	mardi 27 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
RILLETTE DE THON	CHOUA LA FRANCOMTOISE	Menu de la team RADIS BEURRE	CELERI SAUCE RAVIGOTE
SAUTE DE PORC AU BASILIC	SAUCISSE ROUGAIL	EMINCE DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE	COLIN SAUCE AIOLI
SEMOULE	COURGETTES A LA PROVENCALE	DUO DE BROCOLIS ET DE CHOUX FLEURS	POMMES VAPEUR
GOUDA	YAOURT	ST PAULIN	CAMEMBERT
FRUIT DE SAISON	CREME AU CARAMEL	GATEAU PEPITES DE CHOCOLAT (FARINE)	COMPOTE POMMES-FRUITES ROUGES

lundi 02 avril	mardi 03 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
	SALADE DE PETITS POIS A LA MENTHE	ŒUF DUR M AYONNAISE AU CURRY	CAROTTES AUX RAISINS
	STEAK HACHE	SAUTE DE VEAU MARENGO	ROTI DE PORC SAUCE BARBECUE
	FRITES	PATES	SALSIFIS
	CHANTENEIGE	ST NECTAIRE	YAOURT
	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	PARIS BREST

Lundi de Pâques


Notre viande de bœuf provient de notre fournisseur Py situé dans le Jura à Perrigny



lundi 23 avril	mardi 24 avril	jeudi 26 avril	vendredi 27 avril
SALADE D'ŒUFS DURS SAUCE MOUSSELINE	RADIS AUSEL	Menu de la team CAROTTES RAPEES	FLEURETTES DE BROCOLIS
BŒUF STROGONOFF	AIGUILLETES DE VOLAILLE AUCURRY	PAUPIETTE DE VOLAILLE	FILET DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC
PUREE DE POMMES DE TERRE	DUO DE COURGETTES	HARICOTS BEURRE	RIZ BASMATI
EMMENTAL	FROMAGE BLANC	PETIT SUISSE	BLEU
FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	CAKE AUX MYRTILLES	FRUIT DE SAISON

lundi 30 avril	mardi 01 mai	jeudi 03 mai	vendredi 04 mai
COURGETTES RAPEES		CAKE AU CHORIZO (FARINE)	SALADE VERTE
CASSOLETTE DE POISSON A LA BISQUE		FILET DE DINDE AU JUS	HAMBURGER
GRATIN DE CHOUX FLEURS		CŒUR DE BLE	VEGETARIEN
TOMME GRISE		PETIT SUISSE	YAOURT
SEMOULE AU LAIT		FRUIT DE SAISON	ABRICOT GRENADINE

Repas Alternatif

lundi 07 mai	mardi 08 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
RADIS BEURRE			SALADE DE RIZ
EMINCE DE PORC AUX OLIVES			FILET DE COLIN A LA TOMATE
BOULGOUR			HARICOTS BEURRE
BRIE			GOUDA
ILE FLOTTANTE			FRUIT DE SAISON

lundi 14 mai	mardi 15 mai	jeudi 17 mai	vendredi 18 mai
SALADE PIEMONTAISE	SALADE VERTE	TARTINADE D'ŒUFS	TOMATES AUBASILIC
CRUMBLE DE POISSON	COUSCOUS GARNI	POULET YASSA	SAUTE DE VOLAILLE AUX HERBES
EPINARDS		FARFALLES	HARICOTS VERTS
EMMENTAL	YAOURT	CHEVRE	KIRI
FRUIT DE SAISON	COCKTAIL DE FRUITS	FRUIT DE SAISON	FROMAGE BLANC STRACIATELLA