

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



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	mercredi 14 mars	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars
SALADE DE POMMES DE TERRE AUTHON (thon, tomate, pdt) PALETTE DE PORC A LA DIABLE HARICOTS VERTS A L'AIL EMMENTAL POMME (locale)	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE AIGUILLETTES DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE RIZ PILAF MUNSTER (à portionner) LIEGEOIS CHOCOLAT	VELOUTE DE PATATE DOUCE FILET DE HOKI SAUCE PROVENCALE SEMOULE PETIT SUISSE NATURE SUCRE KIWI (K)	CHOU ROUGE BIO (local) A UX POMMES (locales) HACHIS PARMENTIER BIO (VBF) (pdt BIO locales et bœuf égréné BIO) GOUDA BIO YAOURT AROMATISE CASSIS BIO (local)	TARTE SAVOYARDE DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC GRATIN DE CHOUX-FLEURS ET P. DE TERRE MINI-CHEVRE (BC) BANANE

lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
SALADE PIEMONTAISE FILET DE COLIN AU CITRON COURGETTES A LA BECHAMEL PETIT COTENTIN NATURE POMME (locale)	CELERI RAPE (local) AU FROMAGE BLANC BŒUF BRAISE SAUCE PAPRIKA TORTIS EMMENTAL NOVLY VANILLE	SALADE D'ENDIVES A UX POMMES (pommes locales) FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE RIZ PILAF SAINT MORÉT POIRE	CHOU BLANC BIO (local) VINAIGRETTE SAUTE DE PORC BIO (local) A LA MOUTARDE DE REIMS PUREE CRECY BIO (pdt et carottes locales) YAOURT NATURE SUCRE BIO (local) FRUITS A U SIROP BIO	SALADE AFRICAINE (cœurs de palmier, vinaigrette à la mangue) TAJINE DE POULET A UX EPICES SEMOULE FROMAGE BLANC NATURE SUCRE CAKE A LA BANANE (à portionner)

lundi 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
CELERI RAPE (local) REMOULADE EMINCE DE PORC (VPF) AU CURRY DOUX COQUILLETES FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE SUCRE (régional) COMPOTE POMMES-FRAISES	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS FILET DE LIEU SAUCE A L'ANETH PUREE DE POTIRON (do not pdt) CAMEMBERT (à portionner) ORANGE	DES DE BETTERAVES VINAIGRETTE SAUTE DE DINDE SAUCE SUPRÊME (VVF) RIZ CREOLE CARRE FRAIS YAOURT NATURE SUCRE	SALADE COLESLAW (cho blanc et carottes locaux) MIJOTE DE BŒUF A LA NICOISE (VBF, local) RATA TOUILLE TOMME NOIRE Anniversaire du mois : CAKE AUX PEPITES DE CHOCOLAT (à portionner)	VELOUTE DE LEGUMES BIO (locaux) SAUCISSE DE PORC BIO (locale) LENTILLONS BIO (locaux) EMMENTAL BIO FRUIT DE SAISON BIO

lundi 16 avril	mardi 17 avril	mercredi 18 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
MACEDOINE DE LEGUMES BULGARE SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES ET LENTILLES KIRI ORANGE	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE NUGGETS DE POISSON ET KETCHUP CHOUROMANESCO ET P. DE TERRE BECHAMEL BRIE (à portionner) YAOURT AUX FRUITS MIXES	CONCOMBRES A LA CREME SPAGHETTIS BOLOGNAISE ET FROMAGE RÂPE TOMME BLANCHE POMME (locale)	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE BALSAMIQUE AIGUILLETTES DE VOLAILLE A LA PROVENCALE RATA TOUILLE CARRE FONDU Anniversaire du mois : QUATRE-QUART A UX POIRES (à portionner)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE BŒUF BOURGUIGNON BIO (local, VBF) RIZ BIO PETIT SUISSE NATURE SUCRE BIO FRUIT DE SAISON BIO

VACANCES DE PÂQUES : DU 23 AVRIL AU 6 MAI 2018

lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
SALADE DE PERLES AU SURIMI FILET DE POULET (régional) JUS AU THYM PETITS POIS TARTARE AILET FINES HERBES KIWI (K)	CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE AU BLEU FRITES EDAM FROMAGE BLANC AROMATISE	CELERI RAPE (local) AU FROMAGE AILET FINES HERBES FILET DE COLIN SAUCE PAPRIKA HARICOTS BEURRE CROC'LAIT SEMOULE AULAIT	SALADE ICEBERG AU THON VEAUMARENGO PATES D'ALSACE (régionales) KIRI DESSERT DE PÂQUES (A et FC)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) A L'ECHALOTE ŒUFS DURS BIO A LA FLORENTINE (épinards BIO) ET SES POMMES DE TERRE BIO LE BON LORRAIN (régional) (à portionner) BANANE BIO

lundi 7 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
SALADE STRASBOURGEOISE CORDON BLEU DE VOLAILLE PETITS POIS CAROTTES MIMOLETTE POMME (locale)	FERIE	NEMS AU POULET SAUTE DE PORC SAUCE BASQUAISE DUO DE COURGETTES FROMAGE BANANE	FERIE	RADIS ET BEURRE FILET DE HOKI SAUCE AUBASILIC ECRASE DE POMMES DE TERRE (pdt locales) VACHE QUIRIT COMPOTE POMMES-ANANAS

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
FERIE	CHOU BLANC (local) AU CURRY FILET DE POISSON PANE PUREE DE HARICOTS VERTS (do not pdt) VACHE QUIRIT CREME DESSERT CARAMEL	MACEDOINE MAYONNAISE MIJOTE DE PORC (VPF) A LA DUONNAISE SEMOULE FROMAGE COMPOTE POMMES-CASSIS	CAKE AU JAMBON ET OLIVES (à portionner) RÔTI DE DINDE AU CIDRE (cidre local) GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE GOUDA KIWI (K)	CAROTTES RÂPEES BIO (locales) VINAIGRETTE A SAUTE DE BŒUF BIO AUX OIGNONS (VBF, local) TORTILLONS BIO (locaux) CAMEMBERT BIO (à portionner) YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)

"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."