

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
CREPE AU FROMAGE	SALADE QUEBÉCOISE (Betterave, radis, emmental)	CELERI VINAIGRETTE	
EMINCE DE DINDE AUX OIGNONS STEAK DE QUINOA	KEFTA DE BŒUF A LA QUEBÉCOISE PÂTES BIO AUX DES DE COURGE	SAUTE DE BŒUF AUX AROMATES FRIAND AU FROMAGE	FILET DE HOKI SAUCE ESTRAGON
CŒUR DE BLE AUX DES DE TOMATES	PÂTES ET CAROTTES A LA CREME 	POMMES PINS ET SALADE VERTE	RIZ ET HARICOTS VERTS
FRUIT DE SAISON	BROWNIE	NAPPE CAMEL	FROMAGE COCKTAIL DE FRUITS

lundi 09 avril	mardi 10 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
PECHE AU THON	CONCOMBRE VINAIGRETTE	EMINCE DE POULET AU LAIT DE COCO ET PAPRIKA	CAROTTES AUX ECHALOTES
CHIPOLATAS PARMENTIER DE LEGUMES GRATINES	ROTI DE DINDE SAUCE TOMATE PAVE FROMAGER KETCHUP	OMELETTE	MARMITE DE LA MER
CHOU-ROUGE ET POMME DE TERRE	PATES AUX PETITS LEGUMES	POMMES DE TERRE ROSTIS ET SALADE VERTE FROMAGE	RIZ JAUNE ET BROCOLIS
NAPPE CAMEL	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	TARTE AU CHOCOLAT

lundi 19 mars	mardi 20 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
MACEDOINE DE LEGUMES	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE	SAISON DES CHEFS 	CREME D'ASPERGES
ROTI DE PORC SAUCE TOMATE OMELETTE NATURE	NUGGETS DE VOLAILLE SAUCE TARTARE		FILET DE COLIN SAUCE OSEILLE
COQUILLETES ET EMMENTAL	NUGGETS DE POISSON SAUCE TARTARE		RIZ BIO ET BROCOLIS
FLAN PÂTISSIER	PRINTANIERE DE LEGUMES		CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT

lundi 16 avril	mardi 17 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril

lundi 26 mars	mardi 27 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
CARBONADE DE BŒUF BOLOGNAISE DE SOJA	CELERI REMOULADE	ŒUF DUR MAYONNAISE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE
PUREE DE PATATES DOUCES, PÂTES	CHILI CON CARNE CHILI SIN CARNE	BOULETTES D'AGNEAU SAUCE AUX EPICES	FILET DE LIEU SAUCE CIBOULETTE
CREME DE FROMAGE FRUIT DE SAISON	RIZ	POMMES DE TERRE SAVOYARDES ET HARICOTS BEURRE	CŒUR DE BLE AUX DES DE TOMATE
	YAOURT AROMATISE	CAROTTES BIO A LA CREME DESSERT DE PÂQUES	FRUIT DE SAISON

lundi 23 avril	mardi 24 avril	jeudi 26 avril	vendredi 27 avril

lundi 02 avril	mardi 03 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
FERIE	POTAGE LENTILLES CORAIL	COLESLAW	FILET DE CABILLAUD A LA BRETONNE
	OMELETTE	GOULASH DE BŒUF	BRETONNADE DE POMMES DE TERRE ET CHOU-FLEUR
	SEMOULE ET RATATOUILLE	PATES AU THON A LA PROVENCALE	SAINT PAULIN
	YAOURT NATURE SUCRE BIO	PÂTES ET HARCIOTS VERTS	FAR BRETON
		COMPOTE DE POIRES	



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.