

## 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	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
CAROTTES JAUNES RAPEES	SALADE PRINTANIERE	TARTE AU CHEVRE	BETTERAVES ROUGES	SALADE DE PATES AUX 3 COULEURS
FILET DE COLIN AU CITRON	JAMBON A LA CREME	SAUTE DE VOLAILLE A L'ORANGE	CHILICON CARNE	OMELETTE
POMMES DE TERRE SAFRANEES	HARICOTS VERTS	PUREE DE PANAIS	EPINARDS	EPINARDS
PETIT SUISSE	EMMENTAL	BLEU	FROMAGE BLANC	EDAM
ANANAS AU SIROP	ENTREMETS VANILLE + SABLE	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON	FRUIT DE SAISON

**Repas Jeune**

lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
RILLETTE DE THON	CHOU A LA FRANCOMTOISE	SALADE DE HARICOTS VERTS	RADIS BEURRE	CELERISAUCE RAVIGOTE
SAUTE DE PORC AU BASILIC	SAUCISSE ROUGAIL	ROTI DE BŒUF AU JUS	EMINCE DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE	COLIN SAUCE AIOLI
SEMOULE	COURGETTES A LA PROVENCALE	FLAGEOLETS	DUO DE BROCOLIS ET DE CHOUX FLEURS	POMMES VAPEUR
GOUDA	YAOURT	FROMAGE BLANC	ST PAULIN	CAMEMBERT
FRUIT DE SAISON	CREME AU CARAMEL	FRUIT DE SAISON	GATEAU PEPITES DE CHOCOLAT (FARINE)	COMPOTE POMMES-FRUI TS ROUGES

**Menu de la team**

lundi 23 avril	mardi 24 avril	mercredi 25 avril	jeudi 26 avril	vendredi 27 avril
SALADE D'ŒUFS DURS SAUCE MOUSSELIN	RADIS AU SEL	SURIMI	CAROTTES RAPEES	FLEURETTES DE BROCOLIS
BŒUF STROGONOFF	AIGUILLETES DE VOLAILLE AU CURRY	SPAGHETTIA LA CARBONARA	PAUPIETTE DE VOLAILLE	FILET DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC
PUREE DE POMMES DE TERRE	DUO DE COURGETTES	ST PAULIN	HARICOTS BEURRE	RIZ BASMATI
EMMENTAL	FROMAGE BLANC	FRUIT DE SAISON	PETIT SUISSE	BLEU
FRUIT DE SAISON	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON	CAKE AUX MYRTILLES	FRUIT DE SAISON

**Menu de la team**

lundi 30 avril	mardi 01 mai	mercredi 02 mai	jeudi 03 mai	vendredi 04 mai
COURGETTES RAPEES		SALADE GRECQUE	CAKE AU CHORIZO (FARINE)	SALADE VERTE
CASSOLETTE DE POISSON A LA BISQUE		MOUSSAKA DU CHEF	FILET DE DINDE AU JUS	HAMBURGER
GRATIN DE CHOUX FLEURS		CHANTENEIGE	CŒUR DE BLE	VEGETARIEN
TOMME GRISE		YAOURT A LA GRECQUE	PETIT SUISSE	YAOURT
SEMOULE AU LAIT			FRUIT DE SAISON	ABRICOT GRENADINE

**Menu Grecque**
**Repas Alternatif**

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
	SALADE DE PETITS POIS A LA MENTHE	CHOU ROUGE AUX POMMES	ŒUF DUR MAYONNAISE AU CURRY	CAROTTES AUX RAISINS
	STEAK HACHE	COLOMBO DE POULET	SAUTE DE VEAU MARENGO	ROTI DE PORC SAUCE BARBECUE
	FRITES	COURGETTES	PATES	SALSIFIS
	CHANTENEIGE	PETIT SUISSE	ST NECTAIRE	YAOURT
	FRUIT DE SAISON	FLAN	FRUIT DE SAISON	PARIS BREST

**Lundi de Pâques**

lundi 07 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
RADIS BEURRE		CONCOMBRE SAUCE CIBOULETTE		SALADE DE RIZ
EMINCE DE PORC AUX OLIVES		CHIPOLATAS		FILET DE COLIN A LA TOMATE
BOULGOUR		LENTILLES		HARICOTS BEURRE
BRIE		FROMAGE BLANC		GOUDA
ILE FLOTTANTE		COMPOTE POMMES-CARAMEL		FRUIT DE SAISON



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

