

## 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
SALAMI ET SES CORNICHONS STEAK HACHE SAUCE A L'ECHALOTE	CHOU ROUGE* AU RAISIN PAUPIETTE DE VEAU	FONDS D'ARTICHAUTS VINAIGRETTE PETIT SALE	CAROTTES* RAPEES VINAIGRETTE FILET DE POISSON PANE ET CITRON
POMMES FRITES	RIZ PILAF	LENTILLES CUISINEES	BROCOLIS
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
FRUIT DU MOMENT	POIRE AU SIROP	FRUIT DU MOMENT	ECLAIR AU CHOCOLAT OU AU CAFE

lundi 19 mars	mardi 20 mars	Jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
CHOU-FLEUR VINAIGRETTE EMINCE DE BŒUF SAUCE AUX OIGNONS	TABOULE A LA MENTHE PALETTE A LA DIABLE	CONCOMBRES A L'ECHALOTE FILET DE POULET SAUCE CHARCUTIERE	SALADE COLESLAW* FILET DE COLIN SAUCE A L'OSEILLE
POMMES RISSOLEES	PRINTANIERE DE LEGUMES	HARICOTS VERTS	RIZ AU BEURRE
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
FRUIT DE SAISON *	ENTREMETS AU PRALINE	FAR BRETON	POMME AU FOUR A LA CANNELLE

lundi 26 mars	mardi 27 mars	Jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
CAROTTES* RAPEES DUO DE SAUCISSE ET MERGUEZ	BETTERAVES* VINAIGRETTE SAUTE DE PORC MARENGO	SALADE VERTE* BOULES D'AGNEAU SAUCE KEBAB	RIZ A LA SAUCE TOMATE
LEGUMES DE COUSCOUS	TORTIS	SEMOULE ET SON JUS	PAIN
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	POMME
GATEAU DE SEMOULE	FRUIT DU MOMENT	ABRICOTS AU SIROP	

lundi 02 avril	mardi 03 avril	Jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
<b>JOYEUSES</b> <b>PÂQUES</b> 	CAROTTES* RAPEES SAUTE DE VEAU FONDUE DE POIREAUX	CELERI* REMOULADE COTE DE PORC SAUCE A L'ESTRAGON	CHOU-FLEUR MIMOSA PAELLA AU POISSON
	FROMAGE	HARICOTS BEURRE	FROMAGE
	FROMAGE BLANC A LA CREME DE MARRONS	FROMAGE	FROMAGE
		ROULE A LA CREME	FRUIT DU MOMENT

## RESTAURANT SCOLAIRE DE L'OGEC SAINT-LOUP

lundi 23 avril	mardi 24 avril	Jeudi 26 avril	vendredi 27 avril
DUO DE SAUCISSONS PALERON DE BŒUF AU JUS	RADIS ROSES * AU BEURRE ROTI DE PORC SAUCE SECHUAN	HARICOTS VERTS RAVIGOTE PILONS DE POULETS	TOMATES VINAIGRETTE FILET DE POISSON PANE ET CITRON
BROCOLIS	POMMES DE TERRE TROYENNES	FARFALLE AU BEURRE	EPINARDS A LA CREME
FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
FRUIT DE SAISON*	PRUNEAUX AU VIN	FRUIT DE SAISON*	CHEESE-CAKE

lundi 30 avril	mercredi 02 mai	Jeudi 03 mai	vendredi 04 mai
	CAROTTES* RAPEES VINAIGRETTE CHIPOLATAS	SALADE DE TOMATES VINAIGRETTE ECHINE DE PORC EN SAUCE MOUTARDE	RADIS ROSES * AU BEURRE DOS DE MERLU ET SA SAUCE A LA BADIANE
	POIS CASSES	HARICOTS VERTS	POMMES VAPEUR
	FROMAGE	FROMAGE	FROMAGE
	FRUIT DE SAISON*	CLAFOUTIS AUX CERISES	POMME AU FOUR

lundi 07 mai	mardi 08 mai	Jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
		<b>ASCENSION</b> 	