

## 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 pep's 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	Mercredi 14 mars	Jeudi 15 mars	Vendredi 16 mars	Lundi 2 avril	Mardi 3 avril	Mercredi 4 avril	Jeudi 5 avril	Vendredi 6 avril
Carottes râpées au citron	Velouté de courgettes	Laitue vinaigrette	Soupe ardennaise	Céleri mayonnaise		Betteraves rouges vinaigrette	Soupe de tomates vermicelles	Laitue vinaigrette	Friand au fromage
Aiguillette de poulet à l'italienne Torsades Emmental râpé	Crêpinette de porc aux herbes Petits pois Pommes de terre country	Gratin de volaille et pommes de terre au cheddar	Sauté de bœuf au paprika Riz	Nugget's de poisson Épinards au fromage fondu Pommes de terre vapeur	FERIE	Raviolis de bœuf Emmental râpé	Sauté de dinde suprême Haricots beurre Pommes de terre barbecue	Hachis Parmentier de porc	Dos de lieu citron, ciboulette Riz aux petits légumes
Yaourt aromatisé	Rondelé	Crème dessert vanille	Fruit de saison	Gâteau aux noisettes		Crème dessert au chocolat	Maasdam	Brassé aux fruits	Fruit de saison
Lundi 19 mars	Mardi 20 mars	Mercredi 21 mars	Jeudi 22 mars	Vendredi 23 mars	Lundi 9 avril	Mardi 10 avril	Mercredi 11 avril	Jeudi 12 avril	Vendredi 13 avril
Betteraves râpées vinaigrette	Macédoine de légumes	Céleri à la mimolette	Crème de champignons	Cake tomates emmental	Soupe printanière	Salade coleslaw	Crêpe au fromage	Velouté dubarry	Céleri rémoulade
Bolognaise Coquillettes Emmental râpé	Filet de porc forestier Haricots verts Pommes de terre rissolées	Ragout de bœuf à la hongroise Écrasé de pommes de terre	Cordon bleu de volaille Gratin de légumes (carottes, chou-fleur, brocolis, pdt)	Marmite de poisson à la dieppoise Riz pilaf	Fricadelle de bœuf à la tomate Frites	Fricassée de volaille aux champignons Macaronis Emmental râpé	Rôti de bœuf à la flamande Riz créole Poêlée de légumes	Chipolatas de porc Compote de pommes Pommes de terre vapeur	Filet de poisson pané Piperade Céréales gourmandes
Cocktail de fruits au sirop	Vache qui rit	Yaourt aux fruits	Dany chocolat	Fruit de saison	Mimolette	Fruit de saison	Compote de fruits	Flan nappé caramel	Gâteau tutti frutti
Lundi 26 mars	Mardi 27 mars	Mercredi 28 mars	Jeudi 29 mars	Vendredi 30 mars	Lundi 16 avril	Mardi 17 avril	Mercredi 18 avril	Jeudi 19 avril	Vendredi 20 avril
Salade fromagère	Velouté de poireaux	Salade coleslaw		Velouté de légumes	Velouté d'endives au fromage fondu	Carottes râpées	Taboulé à la mimolette	Terrine de campagne et cornichons	Repas cirque Salade de tomates au gouda
Paupiette de veau charcutière Purée de potiron	Colombo de poulet Riz créole	Palette de porc Coquillettes à l'italienne Emmental râpé	COUSCOUS Merguez Légumes couscous Semoule	Filet de poisson meunière Jardinière de légumes avec pommes de terre	Haché de veau au jus de viande Petits pois forestier	Waterzoi de colin (céleri, poireaux) Riz pilaf	Aiguillettes de poulet barbecue Haricots verts Pommes de terre à la ciboulette	Coquillettes Façon carbonara de volaille Emmental râpé	Saucisses hot dog de porc ketchup Pain hot dog Pommes de terre country
Compote de pommes	Yaourt nature sucré	Fruit de saison	Maasdam Fruit de saison	 Pâtisserie de Pâques	Mousse au chocolat	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Fruit de saison	Muffin