

## 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 AU THON (thon, tomate, pdt)	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE	VELOUTE DE PATATE DOUCE	CHOU ROUGE BIO (local) AUX POMMES (locales)	TARTE SAVOYARDE
OU SALADE DE BLE	OU SALADE D'ENDIVES AU FROMAGE	FILET DE HOKI SAUCE PROVENCALE	HACHIS PARMENTIER BIO (VBF) (pdt BIO locales et bœuf égrené BIO)	DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC
PALETTE DE PORC A LA DIABLE	AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE	SEMIOULE	GRATIN DE CHOUX-FLEURS ET P. DE TERRE	MINI-CHEVRE (BC)
HARICOTS VERTS A L'AIL	RIZ PILAF	PETIT SUISSE NATURE SUCRE	GOUDA BIO	OU KIRI
EMMENTAL	MUNSTER (à portionner)	KIWI (K)	YAOURT AROMATISE CASSIS BIO (local)	BANANE
OU CHANTENEIGE	OU SAINT-MORËT	OU FRUIT DE SAISON		
POMME (locale)	LIEGEOIS CHOCOLAT			
OU FRUIT DE SAISON	OU CREME DESSERT VANILLE			

lundi 09 avril	mardi 10 avril	mercredi 11 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
SALADE PIEMONTAISE	CELERI RAPE (local) AU FROMAGE BLANC	SALADE D'ENDIVES AUX POMMES (pommes locales)	CHOU BLANC BIO (local) VINAIGRETTE	SALADE AFRICAINE (cœurs de palmier, vinaigrette à la mangue)
OU SALADE DE MINI-FARFALLES A LA GRECQUE (BC)	OURADIS ET BEURRE	FILET DE MERLU SAUCE HOLLANDAISE	SAUTE DE PORC BIO (local) A LA MOUTARDE DE REIMS	TAJINE DE POULET AUX EPICES
FILET DE COLIN AU CITRON	BŒUF BRAISE SAUCE PAPRIKA	RIZ PILAF	PUREE CRECY BIO (pdt et carottes locales)	SEMIOULE
COURGETTES A LA BECHAMEL	TORTIS	SAINT MORËT	YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)	FROMAGE BLANC NATURE SUCRE
PETIT COTENTIN NATURE	EMMENTAL	POIRE	FRUITS AU SIROP BIO	CAKE A LA BANANE (à portionner)
OU EDAM	OU CHAVROUX (BC)			
POMME (locale)	NOVLY VANILLE			
OU FRUIT DE SAISON	OU FLAN NAPPE CAMEL			

lundi 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
CELERI RAPE (local) REMOULADE	PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHOIS	DES DE BETTERAVES VINAIGRETTE	SALADE COLESLAW (chou blanc et carottes locaux)	VELOUTE DE LEGUMES BIO (locaux)
OU RADIS ET BEURRE	OU SAUCISSON ET CORNICHOIS	SAUTE DE DINDE SAUCE SUPRÊME (VVF)	OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS	SAUCISSE DE PORC BIO (locale)
EMINCE DE PORC (VVF) AU CURRY DOUX	FILET DE LIEU SAUCE A L'ANETH	RIZ CREOLE	MIJOTE DE BŒUF A LA NICOISE (VBF, local)	LENTILLONS BIO (locaux)
COQUILLETES	PUREE DE POTIRON (do nt pdt)	CARRE FRAIS	RATA TOUILLE	EMMENTAL BIO
FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE SUCRE (régional)	CAMEMBERT (à portionner)	YAOURT NATURE SUCRE	TOMME NOIRE	
OU FROMAGE BLANC AROMATISE	OU FRAIDOU		OU CHANTENEIGE	
COMPOTE POMMES-FRAISES	ORANGE		Anniversaire du mois : CAKE AUX PETITES DE CHOCOLAT (à portionner)	FRUIT DE SAISON BIO
OU COMPOTE POMMES-BANANES	OU FRUIT DE SAISON			

lundi 16 avril	mardi 17 avril	mercredi 18 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
MACEDOINE DE LEGUMES BULGARE	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE	CONCOMBRES A LA CREME	CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE BALSAMIQUE	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE
OU HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE	OU COURGETTES RÂPÉES VINAIGRETTE	SPAGHETTIS BOLOGNAISE	OU SALADES MÊLÉES AJUMAIS	BŒUF BOURGUIGNON BIO (local, VBF)
SAUCISSE FUMÉE DES ARDENNES ET	NUGGETS DE POISSON ET KETCHUP	ET FROMAGE RÂPE	AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA PROVENCALE	RIZ BIO
LENTILLES	CHOU ROMANESCO ET P. DE TERRE BECHAMEL	TOMME BLANCHE	RATA TOUILLE	PETIT SUISSE NATURE SUCRE BIO
KIRI	BRIE (à portionner)	POMME (locale)	CARRE FONDU	
OU SAINT-PAULIN	OU EMENTAL		OU CANTAL (à portionner)	
ORANGE	YAOURT AUX FRUITS MIXES		Anniversaire du mois : QUATRE-QUART AUX POIRES (à portionner)	FRUIT DE SAISON BIO
OU FRUIT DE SAISON	OU YAOURT NATURE SUCRE			

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	CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE PERSILLÉE	CELERI RAPE (local) AU FROMAGE AILET FINES HERBES	SALADE ICEBERG AU THON	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) A L'ÉCHALOTE
OU TABOULE A LA MENTHE	OU CONCOMBRES SAUCE BULGARE	FILET DE COLIN SAUCE PAPRIKA	VEAU MARENGO	ŒUFS DURS BIO A LA FLORENTINE (épinards) ET SES POMMES DE TERRE BIO
FILET DE POULET (régional) JUS AU THYM	STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE AU BLEU	HARICOTS BEURRE	PÂTES D'ALSACE (régionales)	LE BON LORRAIN (régional) (à portionner)
PETITS POIS	FRITES	CROC'LAIT	KIRI	BANANE BIO
TARTARE AILET FINES HERBES	EDAM	SEMIOULE AU LAIT	DESSERT DE PÂQUES (A et FC)	
OU CROC'LAIT	OU PETIT LOUIS TARTINE			
KIWI (K)	FROMAGE BLANC AROMATISE			
OU FRUIT DE SAISON	OU FROMAGE BLANC SUCRE			

lundi 7 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
SALADE STRASBOURGEOISE		NEMS AU POULET		RADIS ET BEURRE
OU TABOULE A L'ORIENTALE		SAUTE DE PORC SAUCE BASQUAISE		OU SALADE ICEBERG FROMAGERE
CORDON BLEU DE VOLAILLE	FERIE	DUO DE COURGETTES	FERIE	FILET DE HOKI SAUCE AU BASILIC
PETITS POIS CAROTTES		FROMAGE		ECRASE DE POMMES DE TERRE (pdt locales)
MIMOLETTE		BANANE		VACHE QUIRIT
OU PETIT LOUIS TARTINE				OUSAMOS
POMME (locale)				COMPOTE POMMES-ANANAS
OU FRUIT DE SAISON				OU COMPOTE POMMES-POIRES

lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
FERIE	CHOU BLANC (local) AU CURRY	MACEDOINE MAYONNAISE	CAKE AU JAMBON ET OLIVES (à portionner)	CAROTTES RÂPÉES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE
	OU SALADE VERTE AUX CROÛTONS	MIJOTE DE PORC (VVF) A LA DIJONNAISE	RÔTI DE DINDE AU CIDRE (cidre local)	SAUTE DE BŒUF BIO AUX OIGNONS (VBF, local)
	FILET DE POISSON PANE	SEMIOULE	GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE	TORTILLONS BIO (locaux)
	PUREE DE HARICOTS VERTS (do nt pdt)	FROMAGE	GOUDA	CAMEMBERT BIO (à portionner)
	VACHE QUIRIT	COMPOTE POMMES-CASSIS	OU SAMOS	YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)
	OU CANTAFRAIS		KIWI (K)	
	CREME DESSERT CAMEL		OU FRUIT DE SAISON	
	OU CREME DESSERT PRALINE (FC)			

"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."