

## 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



Légende :



Préparé par nos  
Chefs



Produit local  
et/ou  
régional



BIO

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	Jeudi 15 mars	vendredi 16 mars	lundi 09 avril	mardi 10 avril	Jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
<b>SALADE DE POMMES DE TERRE AU THON</b> (thon, tomate, pdt)	<b>CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE BALSAMIQUE</b>	<b>CHOU ROUGE BIO (local) A UX POMMES (locales)</b>	<b>TARTE SAVOYARDE</b>	<b>SALADE PIEMONTAISE</b>	<b>CELERI RAPE (local) AU FROMAGE BLANC</b>	<b>CHOU BLANC BIO (local) VINAIGRETTE</b>	<b>SALADE AFRICAINE</b> (cœurs de palmier, vinaigrette à la mangue)
<b>PALETTE DE PORC A LA DIABLE</b>	<b>AIGUILLETES DE VOLAILLE SAUCE FORESTIERE</b>	<b>HACHIS PARMENTIER BIO (VBF) (pdt BIO locales et bœuf égréné BIO)</b>	<b>DOS DE COLIN SAUCE BEURRE BLANC</b>	<b>FILET DE COLIN AU CITRON</b>	<b>BŒUF BRAISE SAUCE PAPRIKA</b>	<b>SAUTE DE PORC BIO (local) A LA MOUTARDE DE REIMS</b>	<b>TAJINE DE POULET AUX EPICES</b>
<b>HARICOTS VERTS A L'AIL</b>	<b>RIZ PILAF</b>		<b>GRATIN DE CHOUX-FLEURS ET P. DE TERRE</b>	<b>COURGETTES A LA BECHAMEL</b>	<b>TORTIS</b>	<b>PUREE CRECY BIO (pdt et carottes locales)</b>	<b>SEM OULE</b>
<b>EMMENTAL</b>	<b>MUNSTER (à portionner)</b>	<b>GOUDA BIO</b>	<b>MINI-CHEVRE (BC)</b>	<b>PETIT COTENTIN NATURE</b>	<b>EMMENTAL</b>	<b>YAOURT NATURE SUCRE BIO (local)</b>	<b>FROMAGE BLANC NATURE SUCRE</b>
<b>POMME (locale)</b>	<b>LIEGEOIS CHOCOLAT</b>	<b>YAOURT AROMATISE CASSIS BIO (local)</b>	<b>BANANE</b>	<b>POMME (locale)</b>	<b>NOVLY VANILLE</b>	<b>FRUITS AU SIROP BIO</b>	<b>CAKE A LA BANANE (à portionner)</b>

lundi 19 mars	mardi 20 mars	Jeudi 22 mars	vendredi 23 mars
<b>CELERI RAPE (local) REMOULADE</b>	<b>PÂTE DE CAMPAGNE ET CORNICHONS</b>	<b>SALADE COESLAW</b> (cho u blanc et carottes locaux)	<b>VELOUTE DE LEGUMES BIO (locaux)</b>
<b>EMINCE DE PORC (VPF) AU CURRY DOUX</b>	<b>FILET DE LIEU SAUCE A L'ANETH</b>	<b>MUJOTE DE BŒUF A LA NICOISE (VBF, local)</b>	<b>SAUCISSE DE PORC BIO (locale)</b>
<b>COQUILLETES</b>	<b>PUREE DE POTIRON (dont pdt)</b>	<b>RATATOUILLE</b>	<b>LENTILLONS BIO (locaux)</b>
<b>FROMAGE BLANC FERMIER D'ALSACE SUCRE (régional)</b>	<b>CAMEMBERT (à portionner)</b>	<b>TOMME NOIRE</b>	<b>EMMENTAL BIO</b>
<b>COMPOTE POMMES-FRAISES</b>	<b>ORANGE</b>	<b>Anniversaire du mois : CAKE AUX PETITES DE CHOCOLAT (à portionner)</b>	<b>FRUIT DE SAISON BIO</b>

lundi 16 avril	mardi 17 avril	Jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
<b>MACEDOINE DE LEGUMES BULGARE</b>	<b>CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE CITRONNEE</b>	<b>CHOU ROUGE (local) VINAIGRETTE BALSAMIQUE</b>	<b>BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE</b>
<b>SAUCISSE FUMEE DES ARDENNES ET</b>	<b>NUGGETS DE POISSON ET KETCHUP</b>	<b>AIGUILLETES DE VOLAILLE A LA PROVENCALE</b>	<b>BŒUF BOURGUIGNON BIO (local, VBF)</b>
<b>LENTILLES</b>	<b>CHOU ROMANESCO ET P. DE TERRE BECHAMEL</b>	<b>RATATOUILLE</b>	<b>RIZ BIO</b>
<b>KIRI</b>	<b>BRIE (à portionner)</b>	<b>CARRE FONDU</b>	<b>PETIT SUISSE NATURE SUCRE BIO</b>
<b>ORANGE</b>	<b>YAOURT AUX FRUITS MIXES</b>	<b>Anniversaire du mois : QUATRE-QUART AUX POIRES (à portionner)</b>	<b>FRUIT DE SAISON BIO</b>

**VACANCES DE PÂQUES : DU 23 AVRIL AU 6 MAI 2018**

lundi 26 mars	mardi 27 mars	Jeudi 29 mars	vendredi 30 mars
<b>SALADE DE PERLES AU SURIMI</b>	<b>CAROTTES RÂPEES (locales) VINAIGRETTE PERSILLEE</b>	<b>SALADE ICEBERG AU THON</b>	<b>BETTERAVES ROUGES BIO (locales) A L'ECHALOTE</b>
<b>FILET DE POULET (régional) JUS AU THYM</b>	<b>STEAK HACHE DE BŒUF (VBF) SAUCE AU BLEU</b>	<b>VEAU MARENGO</b>	<b>ŒUFS DURS BIO A LA FLORENTINE (épinards BIO) ET SES POMMES DE TERRE BIO</b>
<b>PETITS POIS</b>	<b>FRITES</b>	<b>PATES D'ALSACE (régionales)</b>	<b>LE BON LORRAIN (régional) (à portionner)</b>
<b>TARTARE AILET FINES HERBES</b>	<b>EDAM</b>	<b>KIRI</b>	<b>BANANE BIO</b>
<b>KIWI (K)</b>	<b>FROMAGE BLANC AROMATISE</b>	<b>DESSERT DE PÂQUES (A et FC)</b>	

lundi 7 mai	mardi 08 mai	Jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
<b>SALADE STRASBOURGEOISE</b>			<b>RADIS ET BEURRE</b>
<b>CORDON BLEU DE VOLAILLE</b>	<b>FERIE</b>	<b>FERIE</b>	<b>FILET DE HOKI SAUCE AU BASILIC</b>
<b>PETITS POIS CAROTTES</b>			<b>ECRASE DE POMMES DE TERRE (pdt locales)</b>
<b>MIMOLETTE</b>			<b>VACHE QUIRIT</b>
<b>POMME (locale)</b>			<b>COMPOTE POMMES-ANANAS</b>

lundi 02 avril	mardi 03 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril
<b>FERIE</b>	<b>CHOU BLANC (local) AU CURRY</b>	<b>CAKE AU JAMBON ET OLIVES (à portionner)</b>	<b>CAROTTES RÂPEES BIO (locales) VINAIGRETTE A L'ORANGE</b>
	<b>FILET DE POISSON PANE</b>	<b>RÔTIDE DINDE AU CIDRE (cidre local)</b>	<b>SAUTE DE BŒUF BIO AUX OIGNONS (VBF, local)</b>
	<b>PUREE DE HARICOTS VERTS (dont pdt)</b>	<b>GRATIN DE BROCOLIS ET POMMES DE TERRE</b>	<b>TORTILLONS BIO (locaux)</b>
	<b>VACHE QUIRIT</b>	<b>GOUDA</b>	<b>CAMEMBERT BIO (à portionner)</b>
	<b>CREME DESSERT CARAMEL</b>	<b>KIWI (K)</b>	<b>YAOURT AROMATISE FRAISE BIO (local)</b>

"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."