

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

Menus du 12 mars au 11 mai 2018

RESTAURANT SCOLAIRE DE L'ECOLE NOTRE DAME DE L'IMMACULEE



Légende :




PRODUITS LAITIERS LOCAUX



CHRONIQUE CULINAIRE



PECHE DU JOUR

lundi 12 mars	mardi 13 mars	jeudi 15 mars	vendredi 16 mars	lundi 09 avril	mardi 10 avril	jeudi 12 avril	vendredi 13 avril
FEUILLETE AU FROMAGE OU FRIAND A LA VIANDE	BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE OU MACEDOINE DE LEGUMES OU ASPERGES MIMOSA	CAROTTES A L' EMMENTAL OU CHOU BLANC AU GOUDA OU SALADE FROMAGERE	CELERI REMOULADE OU CONCOMBRE VINAIGRETTE OU COLESLOW	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL OU CHAMPIGNONS A LA GRECQUE OU POIREAUX AU CHEVRE	TERRINE DE POISSON OU PECHE AU THON OU SARDINES	MACEDOINE DE LEGUMES OU BROCOLIS A L'ECHALOTE OU ASPERGES VINAIGRETTE	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE OU 1/2 POMELO OU CELERI REMOULADE
OMELETTE FROMAGE ET CHAMPIGNONS	STEAK DU FROMAGER	AIGUILLETES DE POULET	PECHE DU JOUR	POULET AU LAIT DE COCO	TOMATE FARCIE	OMELETTE	PECHE DU JOUR
PENNE ET HARICOTS VERTS	PUREE ET SALADE VERTE	RIZ ET BROCOLIS	P. DE TERRE VAPEUR ET FONDUE DE POIREAUX	TORTIS ET HARICOTS VERTS	RIZ	FRITES ET SALADE VERTE	BOULGOUR ET PIPERADE
TOME BLANCHE	MIMOLETTE	SAMOS	CAMEMBERT	GOUDA	SAMOS	TOME BLANCHE	CHEVRE
FRUITS DE SAISON	COMPOTE FRAMBOISES OU ABRICOTS OU ANANAS AU SIROP	P. SUISSES NATURE SUCRES OU YAOURT AUX FRUITS OU P. SUISSES AUX FRUITS	CREME DESSERT SAVEUR VANILLE OU CHOCOLAT OU NAPPE CAMEL	FRUITS DE SAISON	ECLAIR VANILLE OU DONUTS OU CHAUSSON AUX POMMES	PRODUITS LAITIERS LOCAUX	CREME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT OU VANILLE OU CAMEL
lundi 19 mars	mardi 20 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars	lundi 16 avril	mardi 17 avril	jeudi 19 avril	vendredi 20 avril
CHAMPIGNONS A LA GREME OU CHOU ROUGE AUX POMMES OU ENDIVE AU CHEVRE	SAUCISSON A L'AIL OU TERRINE DE CAMPAGNE OU SURIMI		CAROTTES AUX RAISINS OU RADIS AU SEL OU POMELO	ENDIVES VINAIGRETTE OU COLESLOW OU AVOCAT	SALADE DE P. DE TERRE OU SALADE DE LENTILLES OU TABOULE	CHAMPIGNONS AU FROMAGE BLANC OU SALADE FROMAGERE OU RADIS EMMENTAL	FEUILLETE FROMAGE OU FEUILLETE HOT DOG
LASAGNES BOLOGNAISE	SAUTE DE BŒUF AUX OLIVES		FILET DE COLIN SAUCE CREVETTES	SAUTE DE PORC A LA MOUTARDE	HACHIS PARMENTIER	GOULASCH	FILET DE MERLU AUX HERBES
SALADE VERTE	P. DE TERRE AU PAPRIKA ET POELEE DE LEGUMES		BLE ET PIPERADE	COQUILLETES ET JULIENNE DE LEGUMES	SALADE VERTE	P. DE TERRE SAUTEES AIL ET PERSIL ET ENDIVES BRAISEES	BLE ET POELEE DE LEGUMES
CANTAL	CHANTENEIGE		EMMENTAL	COMTE	KIRI	TOME BLANCHE	
LIEGEOIS SAVEUR VANILLE OU CHOCOLAT OU MOUSSE SAVEUR CAFE	FRUIT DE SAISON		PRODUITS LAITIERS LOCAUX	TARTE CHOCOLAT OU POMMES OU FLAN PATISSIER	ILE FLOTTANTE OU NAPPE CAMEL OU LIEGEOIS SAVEUR CAFE	COCKTAIL DE FRUITS OU COMPOTE DE POMMES	FRUIT DE SAISON
lundi 26 mars	mardi 27 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars	lundi 07 mai	mardi 08 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
BETTERAVES ROUGES A L'EDAM OU HARICOTS VERTS AU CHEVRE OU ASPERGES ET MIMOLETTE	TOMATE MOZZARELLA OU SALADE FROMAGERE OU RADIS A L'EMMENTAL	CELERI REMOULADE OU SALADE VERTE AUX CROUTONS OU COLESLOW	ŒUF DUR MAYONNAISE OU SAUCE COCKTAIL OU MACEDOINE DE LEGUMES				
SAUTE DE BŒUF AU PAPRIKA	ROTI DE PORC SAUCE MOUTARDE	NAVARIN D'AGNEAU	BEIGNETS DE CALAMARS	FERME	FERIE	FERIE	FERME
COQUILLETES ET SALADE	P. DE TERRE GRATINEES ET FLAGEOLETS	SEMOULE ET LEGUMES COUSCOUS	RIZ ET EPINARDS CREME				
ST PAULIN	EDAM	KIRI	MIMOLETTE				
FRUITS DE SAISON	MOUSSE SAVEUR CITRON OU CHOCOLAT OU ILE FLOTTANTE	ECLAIR SAVEUR VANILLE OU CHOCOLAT OU FLAN PATISSIER	FRUIT DE SAISON				
lundi 02 avril	mardi 03 avril	mercredi 04 avril	jeudi 05 avril	vendredi 06 avril			
	QUICHE LORRAINE OU FROMAGE	CAROTTES AUX RAISINS OU 1/2 POMELO OU ENDIVES VINAIGRETTE	HARICOTS BEURRE VINAIGRETTE OU	CONCOMBRE A L'EDAM OU			
FERIE	PATES CARBONARA	NORMANDIN DE VEAU	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE OU CŒURS DE PALMIER	SALADE FROMAGERE OU RADIS A L'EMMENTAL			
	SALADE BRIE	BOULGOUR ET TOMATE ROTIE	CARBONNADE FLAMANDE	FILET DE LIEU SAUCE BLANCHE			
	FRUITS DE SAISON	TOME BLANCHE LIEGEOIS SAVEUR VANILLE OU ILE FLOTTANTE OU FLAN SAVEUR CHOCOLAT	FRITES ET SALADE VERTE EMMENTAL	RIZ ET BROCOLIS			
			GATEAU DE Pâques	VACHE QUI RIT			
				FRUITS DE SAISON			