

## 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.



Restaurant scolaire de Verberie

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 09 avr	mardi 10 avr	mercredi 11 avr	jeudi 12 avr	vendredi 13 avr
Salade de chou local aux dés d'emmental Escalope de dinde à la crème Farfalles Mimolette Yaourt nature sucré	Salade d'artichauts au thon mayonnaise Blanquette de veau à l'ancienne Riz aux légumes / poireaux locaux Samos Salade de fruits frais	Taboulé à la menthe Steak haché à l'échalote Duo de haricots (verts et beurre) Camembert Entremets au chocolat	Concombres bio à la crème Rôti de porc local à la provençale Frites Kiri Fruit	Soupe tomate / vermicelles Poisson frais du marché Carottes braisées / pommes vapeur locales Emmental Biscuit roulé à la confiture maison	Céleri rémoulade Omelette au fromage Piperade / pommes vapeur Petit moulé nature Flan nappé caramel	Pizza au fromage maison Blanquette de poisson Jardinière de légumes Brie Kiwi	Courgettes râpées au boursin Rôti de porc local à l'ananas Riz safrané Six de savoie Crème aux œufs chocolatée	Dips de crudités sauce fromage blanc Estouffade de bœuf à la tomate Haricots rouges / courgettes Tomme blanche Compote de pomme bio	Haricots verts vinaigrette Rôti de dinde aux champignons Pommes noisettes Port Salut Poire locale en quartier
lundi 19 mars	mardi 20 mars	mercredi 21 mars	jeudi 22 mars	vendredi 23 mars	lundi 16 avr	mardi 17 avr	mercredi 18 avr	jeudi 19 avr	vendredi 20 avr
Quiche aux poireaux locaux maison Bœuf stroganoff local Courgettes / cœur de blé Brie Pomme locale	Salade fromagère Poisson à la bordelaise sauce tartare Purée maison locale Petit suisse Pêche au sirop	Œuf mimosa Emincé de porc local aux légumes Epinards à la crème / riz Chèvre Clémentines	Méli-mélo de cœurs de palmiers Sauté de poulet au curry Brocolis / semoule Saint Paulin Cake légumes/cannelle et chantilly citronnée	Carottes bio râpées aux raisins secs Raviolis gratinés Salade verte Carré frais Crème pistache	Salade composée aux œufs durs Saucisse de Toulouse aux herbes Brocolis / purée fraîche locale Cantadou Duo d'entremets vanille-choco	Concombres bio bulgare Lasagnes à la bolognaise maison Salade verte Petit suisse Eclair au chocolat	Salade de coco Paupiette de veau aux petits oignons Carottes / Blé parfumé Coulommiers Banane	Assiette anglaise Poulet au lait de coco et paprika Semoule / brunoise de légumes Samos Fromage blanc & quenelle surprise	Betteraves rouges au maïs Poisson frais du marché à la dieppoise Riz Tomme grise Pomme locale en quartier
lundi 26 mars	mardi 27 mars	mercredi 28 mars	jeudi 29 mars	vendredi 30 mars	lundi 07 mai	mardi 08 mai	mercredi 09 mai	jeudi 10 mai	vendredi 11 mai
Demi pomelos Cervelas obernois Poireaux et p.de terre aux herbes locaux Edam Semoule au lait caramélisée	Macédoine de légumes mayonnaise Tajine de dinde aux pruneaux Duo brocolis-chou-fleur bio / boulgour Fournol Tarte normande maison	Pâté en croûte Steak haché de veau aux petits légumes Macaronis au beurre Boursin Orange en quartier	Céleri rémoulade aux poires Langue de bœuf sauce charcutière Pommes sautées Ptit Louis Fromage blanc fermier au miel	Salade strasbourgeoise Filet de saumon à l'aneth Poêlée campagnarde / tagliatelles Coulommiers Banane	Macédoine de légumes mayonnaise Steak haché à la tomate Chou vert / pâtes Verre de lait Entremets pistache	Victoire 1945	Carottes râpées locales aux olives Pilons de poulet tex mex Potatoes Camembert Orange bio en quartier	Ascension	Salade de tomates au basilic Dos de colin à la normande Riz aux pommes locales / haricots beurre Edam Mousse framboise
lundi 02 avr	mardi 03 avr	mercredi 04 avr	jeudi 05 avr	vendredi 06 avr					
Lundi de Pâques 	Radis beurre locaux Rôti de dinde aux petits oignons Flan de légumes / pâtes bio Faiselle nature Dessert de Pâques	Soupe de légumes Crêpinette Carottes / lentilles Carré frais Fruit	Coleslaw aux pommes locales Poisson frais du marché à l'aneth Purée shrek / riz Emmental Yaourt fermier	Salade de perles aux avocats Escalope de porc à l'estragon Haricots verts au jus / semoule Tomme grise Ananas frais					