

## 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 digestif; 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





Toutes nos viandes bovines, porcines et ovines sont d'origine France

Tous nos plats sont préparés à la cuisine de Lempdes, essentiellement à partir de produits frais par notre équipe de cuisine.

Des remplacements sont prévus pour les repas sans porc, sans viande, et sans poisson.

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

**Lundi**  
26/02/2018

Salade de chou blanc au sésame
Blanquette de veau
Riz BIO
Fromage portion
Crème dessert vanille

**Mardi**  
27/02/2018

Salade de pommes de terre
Quenelles nature à la lyonnaise
Jeunes carottes persillées
Laitage
Fruit de saison

**Jeudi**  
01/03/2018

Rosette et cornichons
Lasagnes bolognaise
Fromage à la coupe
Fruit de saison

**Vendredi**  
02/03/2018

Salade de maïs
Filet de colin sauce carotte
Haricots verts
Fromage à la coupe
Moelleux à la framboise

**Lundi**  
05/03/2018

Salade de perles
Escalope de dinde sauce moutarde
Petits pois façon française
Fromage à la coupe
Flan nappé caramel

**Mardi**  
06/03/2018

Salade verte
Steak haché et sauce au bleu
Frites
Fromage portion
Fruit de saison

**Jeudi**  
08/03/2018

Croisillon fromage
Filet de cabillaud sauce citron
Duo chou romanesco/carottes
Laitage
Clafoutis

**Vendredi**  
09/03/2018

Betteraves rapées vinaigrette
Sauté de bœuf à l'orientale
Semoule BIO
Fromage à la coupe
Compote maison du jour

Pour toutes informations, merci de vous rapprocher de la cuisine : [cc.63370@api-restauration.com](mailto:cc.63370@api-restauration.com)