

ZOOM SUR LE SUCRE :

- Naturellement présent dans les fruits, le sucre est aussi présent dans quelques légumes comme la carotte, la betterave, la patate douce.
- Consommé en excès, il peut provoquer des problèmes de santé : cholestérol, obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires...
- C'est un goût inné mais dont nous pouvons nous déshabituer progressivement.



ZOOM SUR LES ÉDULCORANTS :

- Ce sont des additifs alimentaires utilisés pour donner une saveur sucrée, tout en apportant peu ou pas de calories.
- Il existe des édulcorants naturels issus des plantes (stevia, sirop d'agave,...), et des édulcorants de synthèse (composés chimiques comme l'aspartame, le sorbitol...).
- Selon l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) leur consommation entretient "l'habitude au goût sucré".

SUCRER AUTREMENT :

- La compote de pommes, tout comme la banane écrasée, sont d'excellentes solutions pour remplacer le sucre dans les gâteaux !
- Le miel (produit par les abeilles) donne un goût différent aux préparations mais apporte autant de glucides que le sucre.
- D'autres sucres apportent de la nouveauté dans nos plats comme le sirop d'érable, le sucre de coco, le muscovado... n'hésitez pas à tester !

Une saison... une recette ✨

GÂTEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT



DIFFICULTÉ : FACILE

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 20 minutes

- 120 g de farine de blé
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre

- 80 g de sirop d'agave
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure



1. Dans un saladier mettre les œufs, le sirop, le cacao, le lait et le beurre, mélanger.



2. Ajouter la farine et la levure, mélanger à nouveau.



3. Verser le tout dans un moule et mettre au four préchauffé à 200°C, environ 20 min. ✨

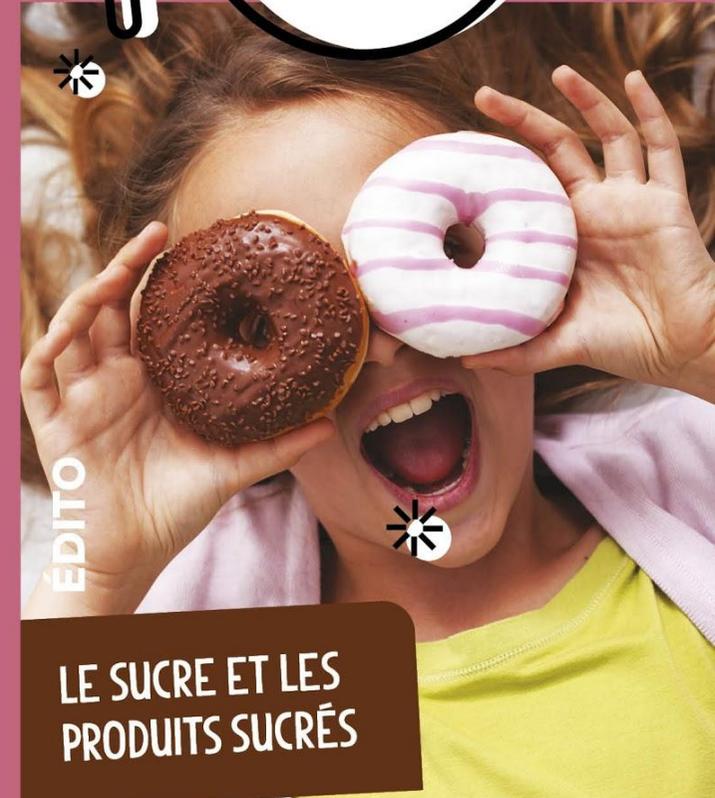


Api Restauration - S.A. à Directoire et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Baroeu

MARS AVRIL 2021



SOYONS
COMPLICES
à table!



EDITO

LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Le sucre et les produits sucrés sont des aliments **sources de plaisir** dans notre alimentation mais ils sont non indispensables à notre organisme. Le sucre fournit des glucides qui restent **une source d'énergie** rapidement mobilisable par le corps en cas d'effort.

Les sucres les plus consommés sont naturellement présents dans des végétaux comme la betterave ou la canne à sucre dont ils sont extraits pour être raffinés et consommables sous différentes formes (morceaux, poudre, liquide...). Bien souvent le sucre est dit "caché" dans de nombreux produits (gâteaux, boissons, plats cuisinés) pour leur fabrication...et ainsi la consommation dépasse les quantités quotidiennes conseillées !

Le Pôle Nutrition Santé

Menus du 8 mars 2021 au 23 avril 2021

SELF 4 éléments BIO

Légende :

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



Entrée avec viande



Lundi 8 mars	Mardi 9 mars	Mercredi 10 mars	Jeudi 11 mars	Vendredi 12 mars	Lundi 5 avril	Mardi 6 avril	Mercredi 7 avril	Jeudi 8 avril	Vendredi 9 avril
Soupe de tomates/ Chou-fleur sauce tartare	Carottes jaunes râpées à l'édam/ Pâté de campagne	Céleri mayonnaise/ Fleur de chou-fleur sauce tartare	Potage potiron/ Salade verte vinaigrette balsamique	Feuilleté au fromage	FERIE	Betteraves vinaigrette	Perles de pâtes napolitaine/ Demi-pomelos et sucre	Soupe à l'oignon/ Carottes râpées vinaigrette au cumin	Goyère au comté
Aiguillettes de poulet sauce dijonnaise <i>subst: nugget's de blé</i> Petits pois et pommes de terre forestiers	Bolognaise de boeuf <i>subst: bolognaise de soja</i> Pâtes Emmental râpé	Filet de poisson meunière Piperade Semoule	Jambon LABEL ROUGE <i>subst: galette de céréales</i> Pommes de terre country Sauce mayonnaise	Omelette sauce aux herbes Purée de panais de Coutiches		Boulettes de boeuf au paprika <i>subst: filet de poisson au paprika</i> Frites	Rôti de porc sauce miel et romarin <i>subst: quenelle nature sauce miel et romarin</i> Duo de carottes Céréales gourmandes	Nugget's de blé sauce ketchup Coudes rayés Emmental râpé	Sauté de poulet sauce forestière <i>subst: marmite de poisson sauce forestière</i> Haricots beurre Pommes de terre vapeur
Flan caramel/ Crème dessert chocolat	Choix de fruits de saison	Saint-paulin/Tome grise	Vache qui rit	Fruit de saison		Ile flottante/ Liégeois chocolat	Gouda/Brie	Yaourt nature sucré/ Yaourt brassé aux fruits	Fruit de saison
Macédoine de légumes/ Taboulé	Potage de légumes/ Demi-avocat vinaigrette	Salade coleslaw/ Salade d'endives vinaigrette	Betteraves rouges vinaigrette	Saint Patrick Day Salade verte vinaigrette et cheddar râpé		Céleri mayonnaise/ Mortadelle	Velouté de courgettes au fromage fondu/ Demi-avocat vinaigrette	Salade verte aux dés de chèvre/ Betteraves vinaigrette	Salade de lentilles
Cordon bleu de volaille <i>subst: filet de poisson pané</i> Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Ravioles ricotta épinards crème ciboulette	Sauté de boeuf sauce aux olives <i>subst: bouchées de blé sauce aux olives</i> Frites	Rôti de porc aux légumes d'hiver <i>subst: marmite de colin aux légumes d'hiver</i> Riz pilaf	Shepherd's pie <i>(hachis parmentier irlandais à la viande)</i> <i>subst: parmentier de poisson</i>	Haché de veau à l'ancienne <i>subst: galette de céréales à l'ancienne</i> Jeunes carottes Pommes de terre vapeur	Emincé de poulet sauce au curry <i>subst: fricassée de colin sauce au curry</i> Riz pilaf	Bouchées de blé, légumes et haricots azuk façon tajine Légumes au jus Semoule	Lasagne de boeuf <i>subst: lasagne de légumes</i>	Filet de poisson pané Chou-fleur et pommes de terre béchamel
Liégeois chocolat/ Yaourt nature sucré	Choix de fruits de saison	Ile flottante/ Yaourt brassé aux fruits	Coulommiers/ Tomme blanche	Irish apple cake <i>(gâteau crumble à la pomme)</i>	Pêche au sirop/ Compote pommes-fraise	Crème dessert au chocolat/ Fromage blanc nature-sucré	Eclair vanille/ Eclair chocolat	Edam Fruit de saison	Gâteau aux noisettes
Celeri mayonnaise/ Salami	Velouté d'endives/ Carottes râpées vinaigrette à l'orange	Salade de pommes de terre/ Macédoine de légumes	Potage maraîcher/ Chou blanc rémoulade	Pizza napolitaine	Waterzoï de poisson aux petits légumes Riz d'or				
Rôti de dinde au curcuma <i>subst: quenelles nature au curcuma</i> Mini farfalle Emmental râpé	Chipolatas <i>subst: boulettes de soja</i> Compote de pommes Pommes de terre persillées	Galette de céréales sauce curry Brunoise de légumes Boullghour	Sauté de boeuf aux carottes <i>subst: filet de poisson aux carottes</i> Pommes de terre rissolées						
Salade de fruits au sirop/ Compote de pomme-poire	Crème dessert vanille/ Yaourt aromatisé	Yaourt nature sucré/ Mousse au chocolat	Edam	Fruit de saison					
Cassoulet	Carottes râpées vinaigrette à la ciboulette/ Rosette	Roulade / Duo de crudités	Oeuf dur mayonnaise/ Brocolis à l'échalote	Salade de haricots verts	Oeufs durs sauce cocktail/ Carottes râpées vinaigrette ciboulette	Chou blanc rémoulade/ Médaille de surimi sauce cocktail	Salade d'endives vinaigrette/ Macédoine de légumes	Couscous	Flamiche aux poireaux
Saucisses de Strasbourg, saucisson <i>subst: nugget's de blé</i> Lingots du Nord LABEL ROUGE Pommes de terre vapeur	Filet de colin sauce provençale Penne regate Emmental râpé	Fricassée de poulet à l'ancienne <i>subst: fricassée de colin sauce à l'ancienne</i> Riz aux petits légumes	Gratin de pommes de terre au fromage à raclette Salade d'endives vinaigrette	Nugget's de poisson Ratatouille Semoule	Bolognaise de légumes Torsades Emmental râpé	Sauté de porc sauce aux pruneaux <i>subst: boulettes de soja sauce aux pruneaux</i> Riz pilaf	Mignon de poulet sauce crème <i>subst: croûti fromage</i> Gratin dauphinois	Merguez-bouillon <i>subst: omelette</i> Légumes couscous Semoule	Calamars à la Romaine sauce tartare Purée de carottes et pommes de terre
Vache qui rit	Fromage blanc nature et vergeoise/ Coulis de fruits rouges	Choix de fruits de saison	Compote pommes-vanille/ Compote pommes-abricot	Pâtisserie de Pâques	Fruit de saison	Yaourt aromatisé/ Liégeois caramel	Compote de pommes/ Compote pommes-cassis	Vache qui rit Gaufre	Choix de fruits de saison

