

## 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-Barœu

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

api

Conception CrieApi

# Menus du 8 mars 2021 au 23 avril 2021

## menu 5 éléments -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	Carottes jaunes râpées à l'édam	Céleri mayonnaise	Potage potiron	Feuilleté au fromage	FERIE	Betteraves vinaigrette	Perles de pâtes napolitaine	Soupe à l'oignon	Goyère au comté	
Aiguillettes de poulet sauce dijonnaise subst:nugget's de blé Petits pois et pommes de terre forestiers	Bolognaise de boeuf subst:bolognaise de soja Pâtes Emmental râpé	Filet de poisson meunière Piperade Semoule	Jambon LABEL ROUGE subst:galette de céréales Pommes de terre country Sauce mayonnaise	Omelette sauce aux herbes Purée de panais de Coutiches		ouillettes de boeuf au paprika subst:filet de poisson au paprika Frites	Rôti de porc sauce miel et romarin subst:quenelle nature sauce miel et romarin Duo de carottes Céréales gourmandes	Nugget's de blé sauce ketchup Coudes rayés Emmental râpé	Sauté de poulet sauce forestière subst:marmite de poisson sauce forestière Haricots beurre Pommes de terre vapeur	
Flan caramel Madeleine	Coulommiers Fruit de saison	Saint-paulin Compote de pomme	Vache qui rit Biscuit	Carré de ligueil Fruit de saison		Tomme blanche Ile flottante	Gouda Fruit de saison	Saint-paulin Yaourt nature sucré	Vache picon Fruit de saison	
Lundi 15 mars	Mardi 16 mars	Mercredi 17 mars	Jeudi 18 mars	Vendredi 19 mars		Lundi 12 avril	Mardi 13 avril	Mercredi 14 avril	Jeudi 15 avril	Vendredi 16 avril
Macédoine de légumes	Potage de légumes	Salade coleslaw	Betteraves rouges vinaigrette	Saint Patrick Day Salade verte vinaigrette et cheddar râpé		Céleri mayonnaise	Velouté de courgettes au fromage fondu	Salade verte aux dés de chèvre	Chou rouge vinaigrette framboise	Salade de lentilles
Cordon bleu de volaille subst:filet de poisson pané Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Ravioles ricotta épinards crème ciboulette	Sauté de boeuf sauce aux olives subst:bouchées de blé sauce aux olives Frites	Rôti de porc aux légumes d'hiver subst:marmite de colin aux légumes d'hiver Riz pilaf	Shepherd's pie (hachis parmentier irlandais à la viande) subst: parmentier de poisson	Haché de veau à l'ancienne subst:galette de céréales à l'ancienne Jeunes carottes Pommes de terre vapeur	Emincé de poulet sauce au curry subst:fricassée de colin sauce au curry Riz pilaf	Bouchées de blé, légumes et haricots azuk façon tajine Légumes au jus Semoule	Lasagne de boeuf subst:lasagne de légumes	Filet de poisson pané Chou-fleur et pommes de terre béchamel	
Vache picon Liégeois chocolat	Saint-paulin Fruit de saison	Gouda Ile flottante	Coulommiers Fruit de saison	Petit suisse nature sucré Irish apple cake gâteau crumble à la pomme	Tomme grise Pêche au sirop	Emmental Crème dessert au chocolat	Petit suisse nature sucré Eclair vanille	Edam Fruit de saison	Bûchette de chèvre Gâteau aux noisettes	
Lundi 22 mars	Mardi 23 mars	Mercredi 24 mars	Jeudi 25 mars	Vendredi 26 mars	Lundi 19 avril	Mardi 20 avril	Mercredi 21 avril	Jeudi 22 avril	Vendredi 23 avril	
Celeri mayonnaise	Velouté d'endives	Salade de pommes de terre	Potage maraîcher	Pizza napolitaine	Oeufs durs sauce cocktail	Chou blanc rémoulade	Salade d'endives vinaigrette	Couscous Demi-pomelos et sucre	Flamiche aux poireaux	
Rôti de dinde au curcuma subst:quenelles nature au curcuma Mini farfalle Emmental râpé	Chipolatas subst:boulettes de soja Compote de pommes Pommes de terre persillées	Galette de céréales sauce curry Brunoise de légumes Boullghour	Sauté de boeuf aux carottes subst:filet de poisson aux carottes Pommes de terre rissolées	Waterzoï de poisson aux petits légumes Riz d'or	Chantailou Fruit de saison	Sauté de porc sauce aux pruneaux subst:boulettes de soja sauce aux pruneaux Riz pilaf	Mignon de poulet sauce crème subst:crousti fromage Gratin dauphinois	Merguez-bouillon subst:omelette Légumes couscous Semoule	Calamars à la Romaine sauce tartare Purée de carottes et pommes de terre	
Salade de fruits au sirop Sablé des Flandres	Petit moulé ail et fines herbes Crème dessert vanille	Tomme grise Yaourt nature sucré	Edam Fruit de saison	Coulommiers Fruit de saison	Bolognaise de légumes Torsades Emmental râpé	Sauté de porc sauce aux pruneaux subst:boulettes de soja sauce aux pruneaux Riz pilaf	Compote de pommes Biscuit	Vache qui rit Gaufre	Gouda Fruit de saison	
Lundi 29 mars	Mardi 30 mars	Mercredi 31 mars	Jeudi 1 avril	Vendredi 2 avril	Lundi 19 avril	Mardi 20 avril	Mercredi 21 avril	Jeudi 22 avril	Vendredi 23 avril	
Cassoulet Macédoine de légumes	Carottes râpées vinaigrette à la ciboulette	Roulade	Oeuf dur mayonnaise	Salade de haricots verts	Oeufs durs sauce cocktail	Chou blanc rémoulade	Salade d'endives vinaigrette	Couscous Demi-pomelos et sucre	Flamiche aux poireaux	
Saucisses de Strasbourg, saucisson subst:nugget's de blé Lingots du Nord LABEL ROUGE Pommes de terre vapeur	Filet de colin sauce provençale Penne regate Emmental râpé	Fricassée de poulet à l'ancienne subst:fricassée de colin sauce à l'ancienne 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 subst:boulettes de soja sauce aux pruneaux Riz pilaf	Mignon de poulet sauce crème subst:crousti fromage Gratin dauphinois	Merguez-bouillon subst:omelette Légumes couscous Semoule	Calamars à la Romaine sauce tartare Purée de carottes et pommes de terre	
Vache qui rit Fruit de saison	Gouda Fromage blanc nature et vergeoise	Fromage Fruit de saison	Compote pommes-vanille Madeleine	Petit suisse nature sucré Pâtisserie de Pâques	Chantailou Fruit de saison	Carré de ligueil Yaourt aromatisé	Compote de pommes Biscuit	Vache qui rit Gaufre	Gouda Fruit de saison	

