

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 désaccoutumer 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-Barœul

MARS AVRIL 2021



SOYONS
COMPLICES
à table!



ÉDITO

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.

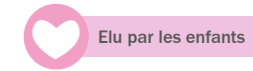
Les sucres les plus consommés sont naturellement présents dans des végétaux comme la betterave ou la canne à sucre dont ils sont extraits pour être raffinés et consommables sous différentes formes (morceaux, poudre, liquide...). Bien souvent le sucre est dit "caché" dans de nombreux produits (gâteaux,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

Le Pôle Nutrition Santé

Menus du 1er mars au 16 avril 2021

DE LA CUISINE CENTRALE DU BASSIN DE THAU A GIGEAN PRESTATION UN MENU BIO / SEMAINE

Légende :



lundi 01 mars	mardi 02 mars	mercredi 03 mars	jeudi 04 mars	vendredi 05 mars
Betteraves BIO vinaigrette	Tarte au fromage du chef	Pâté de campagne régional	Crudité BIO de saison	Salade de pois chiches
Aiguillettes de poulet au romarin	Jambon blanc Label Rouge	Gratin de moules	Sauté de veau BIO	Bouchée végétarienne
Purée de pommes de terre	Petits pois du chef	Riz BIO	Coquillettes BIO	Carottes en persillade
Suisse fruité	Vache qui rit BIO	Saint paulin	Yaourt BIO sucré	Camembert BIO
Fruit de saison local	Compote pommes fraises	Fruit de saison	Fruit de saison BIO	Mousse chocolat

lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
Salade de haricots verts BIO	Crêpe au fromage	Céleri BIO cocktail	Céleri cocktail BIO	Oeuf dur mayonnaise
Paupiette de veau	Jambon blanc Label Rouge	Sauté de boeuf régional aux olives	Bolognaise de lentilles BIO	Beignet de calamars sauce crustacés
Pommes boulangères	Chou fleur en béchamel	Carottes braisées	Coquillettes BIO	Riz BIO
Petit moulé	Edam BIO à la coupe	Fromage blanc aromatisé	Emmental Bio	Laitage du jour
Ananas au sirop	Fruit de saison	Gaufre fantasia	Fruit de saison BIO	Dessert de pâques

lundi 08 mars	mardi 09 mars	mercredi 10 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
Salade de haricots verts BIO	Taboulé à la semoule BIO	Pamplemousse au sucre	Endives vinaigrette au miel	Pâté catalan (régional)
Gratin de pommes de terre BIO à l'emmental BIO	Cordon bleu	Sauté de boeuf régional aux champignons	Rôti de porc régional sauce moutarde	Poisson sauce sétoise
Fromage frais aux fruits BIO	Chou fleur en béchamel	Panais	Haricots beurre aux oignons	Boulgour BIO
Fruit de saison BIO	Fromage régional le lozère	Fromage blanc sucré	Camembert BIO	Carré de ligueil
	Liégeois chocolat	Beignet local	Tarte au flan du chef	Fruit de saison local

lundi 05 avril	mardi 06 avril	mercredi 07 avril	jeudi 08 avril	Escale en Italie
F	Radis beurre	Taboulé BIO	Carottes BIO vinaigrette	Mortadelle
E	Brandade de poisson	Rôti de porc régional	Omelette BIO	Lasagne
R		Brocolis béchamel	Haricots verts BIO sauce du chef	
I	Vache qui rit BIO	Crème anglaise	Masdaam BIO	Fromage blanc façon stracciatella et palmier
E	Compote de fruits	Blancs en neige	Crêpe au sucre BIO	

lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	Saint Patrick'days	vendredi 19 mars
Carottes râpées vinaigrette à l'orange	Salade de perles de pâtes, vinaigrette à la moutarde à l'ancienne	Beignet de chou fleur	Salade verte et cheddar rouge râpé, vinaigrette	Crudité BIO de saison
Saucisse (local)	Poisson pané	Haut de cuisse de poulet	Shepherd's pie (hachis parmentier irlandais à la viande)	Pois chiches BIO sauce orientale
Coquillettes BIO	Brocolis en béchamel	Poêlée de légumes		Semoule BIO
Yaourt sucré local	Chantailou	Mimolette	Crème anglaise	Brie Bio
Fruit de saison	Fruit de saison BIO	Fruit de saison BIO	Carrot Cake	Compote BIO à la pomme

lundi 12 avril	mardi 13 avril	mercredi 14 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
Salade de maïs	Concombre vinaigrette	Macédoine de légumes mayonnaise		Crudité BIO de saison
Goujons de poulet pané	Poisson meunière	Rôti de boeuf		Chili BIO sin carne
Carottes	Purée de pommes de terre	Frites		Riz BIO
Suisse fruité	Camembert BIO	Edam BIO	ECO RESPONSABLE	Fromage le lozère BIO
Fruit de saison BIO	Mousse chocolat	Fruit de saison selon stock		Compote BIO

2eme challenge anti gaspillage

lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
Salade de pommes de terre, maïs olive et vinaigrette	Salade coleslaw BIO	Radis beurre	Betteraves BIO en vinaigrette	Pâté de foie
Steak haché au jus	Quenelles BIO sauce tomate	Sauté de porc (régional) Basquaise	Rôti de dinde aux champignons	Filet de colin sauce à l'aneth
Haricots beurre en persillade	Riz Bio	Lentilles	Petits pois	Boulgour BIO
Carré de ligueil	Fromage le lozère BIO	Chanteneige Bio	Crème anglaise	Fromage blanc sucré
Fruit de saison BIO	Fruit de saison BIO	Cocktail de fruits	Gâteau au miel et noisettes	Fruit de saison local



Participez à notre 2eme challenge anti gaspillage la semaine du 22 au 26 Mars