

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 !

Api Restauration - S.A. à Directeur 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-Barrois

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.



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

api



Cuisiniers d'ALSACE

Conception Chéty

Menus du 22 février au 30 avril 2021

CCS secteur Sud

Légende :

**Produit
de partenaire
local**

Nos plats sont susceptibles de contenir des ingrédients pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant. Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements.

du Végé pour changer

lundi 22 février	mardi 23 février	mercredi 24 février	jeudi 25 février	vendredi 26 février
Potage	Céleri bio vinaigrette	Salade mêlée	Betteraves au cerfeuil	Radis
Mijoté de poulet	Bœuf à la bordelaise	Omelette bio ciboulette	Poisson au curcuma	Bouchée à la reine
Haricots verts et pâtes	Purée de courges	Brunoise de légumes et boulgour à la sauce tomate	Riz bio et choux fleurs	Pâtes d'Alsace
Fromage ail et f. herbes	Gouda	Coulommiers	Bûche mi-chèvre	Emmental
Fruit bio	Yaourt aux fruits	Tarte	Compote	Fruit bio

Thème Asie

du Végé pour changer

lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
Salade de pousses de soja	Carottes bio au citron	Potage	Œuf vinaigrette	Férié
Emincé de bœuf à la chinoise	Echine de porc marinée	Tarte aux légumes	Poisson meunière	
Légumes et pâtes	Pommes noisette et choux de Bruxelles	Salade mêlée	Epinards et blé bio	
Fromage à tartiner bio	Pyrénées	Brie	Emmental	
Salade de fruits exotiques	Petits suisses aux fruits	Compote bio	Fruit et surprise de Pâques	

du Végé pour changer

lundi 01 mars	mardi 02 mars	mercredi 03 mars	jeudi 04 mars	vendredi 05 mars
Salade de carottes	Salade d'endives aux pommes	Potage	Salade de haricots beurre	Crudité bio
Hachis parmentier	Fricassée de poisson	Poulet à l'estragon	Emincé de bœuf au pain d'épices	Gratin de pâtes au fromage
Salade verte	Riz coloré et petits pois	Julienne de légumes et pommes de terre au paprika doux	Choux rouges et semoule bio	Epinards hachés
Fromage à tartiflette	Tomme blanche	Fromage à tartiner bio	Saint Paulin	Brie
Fromage blanc bio au miel	Fruit bio	Liégeois	Fruit	Génoise roulée

du Végé pour changer

lundi 05 avril	mardi 06 avril	mercredi 07 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
Férié	Coleslaw	Radis roses	Salade mêlée	Salami cornichon
	Mijoté de bœuf	Poulet au thym et au citron	Galette végé bio	Poisson sauce à l'oseille
	Duo de haricots et pâtes	Semoule bio et légumes	Carottes et pommes bouillon	Choux fleurs et riz bio coloré
	Mimolette	Fromage à tartiner aux noix	Cantal	Camembert
	Fromage blanc bio à la confiture	Fruit	Tarte	Fruit

du Végé pour changer

lundi 08 mars	mardi 09 mars	mercredi 10 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
Salade d'œufs aux fonds d'artichauts	Céleri vinaigrette	Potage	Coleslaw	Salade de betteraves
Jambon braisé	Bœuf bourguignon	Quiche végé	Emincé de volaille aux épices	Poisson sauce à l'aneth
Flageolets et carottes bio	Boulgour bio aux légumes	Salade verte	Gratin de blettes et pâtes	Riz bio aux légumes
Fromage fondu	Camembert	Yaourt bio	Carré frais	Pyrénées
Fruit	Flan caramel	Salade de fruits	Fruit bio	Crème dessert

Repas campagnard

du Végé pour changer

lundi 12 avril	mardi 13 avril	mercredi 14 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
Salade de céleri	Cake salé végé	Betteraves vinaigrette	Salade de chou	Carottes bio en salade
Bœuf en cuisson douce	Poisson aux épices douces	Rôti de dinde	Saucisse et jus de viande	Gratin de pâtes crème échalotes, tomates, fromage râpé
Légumes à la provençale et boulgour bio	Brocolis et purée	Riz bio aux légumes	Poêlée campagnarde (légumes et pommes de terre)	Petits pois
Fromage ail et f. herbes	Edam	Bûche mi-chèvre	Munster	Petit suisse
Liégeois	Fruit bio	Yaourt aux fruits	Pomme bio au four	Fruit

du Végé pour changer

Thème Maroc

lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
Salade de carottes bio	Potage	Salade de lentilles	Salade de chou à l'orientale	Radis roses
Galette végé sauce moutarde	Emincé de bœuf aux champignons	Poisson sauce crème	Couscous poulet et merguez	Pâtes bolognaise
Brocolis et pommes rôties au four	Duo de haricots et riz bio	Purée de légumes	Semoule bio et légumes	Salade verte
Fromage ail et f. herbes	Edam	Bûche mi-chèvre	Mimolette	Coulommiers
Yaourt aux fruits	Fruit	Compote bio	Cake aux zestes d'agrumes	Fruit bio

du Végé pour changer

lundi 19 avril	mardi 20 avril	mercredi 21 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
Salade de radis	Salade de haricots beurre	Macédoine vinaigrette	Céleri au paprika	Choux fleurs à la grecque
Sauté de poulet	Jambon braisé au miel	Crêpe au fromage	Emincé de bœuf tzigane	Poisson pané sauce tartare
Spaëtzles et julienne de légumes	Pommes sautées et choux bio	Salade verte	Blé bio et navets aux herbes	Carottes et pommes vapeur
Tomme blanche	Chanteneige	Yaourt bio	Gouda	Saint Paulin
Fruit bio	Gâteau au chocolat	Ananas au sirop	Crème dessert	Fruit bio

du Végé pour changer

lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
Potage	Salade de maïs	Betteraves bio vinaigrette	Salade de carottes	Haricots verts vinaigrette
Aiguillettes de volaille	Normandin de veau aux oignons	Tortellinis sauce ricotta	Poisson sauce crustacés	Poêlée de spaëtzles
Boulgour bio et choux fleurs au paprika	Purée de céleri	Salade verte	Riz bio jaune aux petits pois	Chou à choucroute
Fromage à tartiflette	Tomme blanche	Chanteneige	Saint Paulin	Yaourt
Fruit	Clafoutis (lait bio)	Fruit au sirop	Crème au chocolat	Fruit bio

du Végé pour changer

lundi 26 avril	mardi 27 avril	mercredi 28 avril	jeudi 29 avril	vendredi 30 avril
Laitue iceberg aux croûtons	Salade de carottes	Salade de champignons	Salade de tomates	Salade de concombres
Pâtes bio au thon	Fromage blanc ciboulette	Bœuf braisé	Lasagnes bolognaise	Poulet au jus
et légumes	Pommes de terre	Semoule bio et petits pois	Salade verte	Riz bio et épinards
Pyrénées	Fromage à la coupe	Fromage fondu	Fromage	Emmental
Flan caramel	Fruit bio	Clafoutis	Compote bio	Petits suisses aromatisés