

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!



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

SEQUEDIN

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/ Betteraves rouges	Carottes jaunes râpées à l'édam/ Pâté de campagne/Demi pomelos		Potage potiron/ Salade verte vinaigrette balsamique/céleri rémoulade	Feuilleté au fromage Crêpe au fromage/Crêpe aux champignons	FERIE	Betteraves vinaigrette/Chou-fleur sauce cocktail/Salade verte vinaigrette		Soupe à l'oignon/ Carottes râpées vinaigrette au cumin/Perles de pâtes	Goyère au comté/Crêpe au fromage/Crêpe aux Champignons
Àiguillettes 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		Jambon LABEL ROUGE subst:galette de céréales Pommes de terre country Sauce mayonnaise	Omelette sauce aux herbes Purée de panais de Coutiches		Boulettes de boeuf au paprika subst:filet de poisson au paprika Frites		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/ Crème dessert chocolat/ Yaourt aux fruits	Choix de 3 fruits de saison		Yaourt aromatisé/Liégeois vanille/Yaourt au chocolat	Choix de 3 Fruits de saison				Yaourt nature sucré/ Yaourt brassé aux fruits/Yaourt chocolat	Choix de 3 fruits de saison
Macédoine de légumes/ Taboulé/Oeuf dur mayonnaise	Potage de légumes/ Demi-avocat vinaigrette/Salade de haricots verts		Betteraves rouges /Médaille de surimi cocktail/Salade coleslaw	Saint Patrick Day Salade verte vinaigrette et cheddar râpé					
Cordon bleu de volaille subst:filet de poisson Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur	Ravioles ricotta épinards crème ciboulette		Rôti de porc aux légumes d'hiver subst:marmite de colin légumes d'hiver Riz pilaf	Shepherd's pie (hachis parmentier irlandais à la viande) subst: parmentier de poisson					
Liégeois chocolat/ Yaourt nature sucré/Yaourt aux fruits	Choix de 3 fruits de saison		Coulommiers/Tomme blanche/Fromage à tartiner	Irish apple cake (gâteau crumble à la pomme)					
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
					Céleri mayonnaise/ Mortadelle/Demi pomelos et sucre	Velouté de courgettes au fromage fondu/ Demi-avocat vinaigrette/Betteraves rouges			Soupe de hortillons/Salade de lentilles/ Salade verte aux dés de chèvre
					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		Lasagne de boeuf subst:lasagne de légumes	Filet de poisson pané Chou-fleur et pommes de terre béchamel
					Pêche au sirop/ Compote pommes-fraise/Compote de pomme	Crème dessert au choc Fromage blanc nature-sucre/Yaourt aux fruits		Edam/Gouda/Emmental Choix de 3 fruits de saison	Gâteau aux noisettes/Beignet/Eclair
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/ Salami/ Betteraves rouges	Velouté d'endives/ Carottes râpées vinaigrette à l'orange/Salade verte		Potage maraîcher/ Chou blanc rémoulade/Macédoine de légumes	Pizza napolitaine/Friand fromage/Crêpe au fromage	Oeufs durs sauce cocktail/ Carottes râpées vinaigrette ciboulette/Salade d'endives	Chou blanc rémoulade/ Médaille de surimi sauce cocktail/Macédoine		Couscous	Flamiche aux poireaux/Crêpe au fromage/Crêpe aux champignons
Rôti de dinde au curcuma subst:quenelles naturelles au curcuma Mini farfalle Emmental râpé	Chipolatas subst:boulettes de soja Compote de pommes Pommes de terre persillées		Sauté de boeuf aux carottes subst:filet de poisson aux carottes Pommes de terre rissolé	Waterzoï de poisson petits légumes Riz d'or	Bolognaise de légumes Torsades Emmental râpé	Sauté de porc sauce aux pruneaux subst:boulettes de soja sauce aux pruneaux Riz pilaf		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/ Compote de pomme-poire/Compote	Crème dessert vanille/ Yaourt aromatisé/Yaourt nature sucré		Edam/Mimolette/Carré de Ligueil	Choix de 3 fruits de saison	Choix de 3 fruits de saison	Yaourt aromatisé/ Liégeois caramel/Yaourt chocolat		Vache qui rit/Petit moulu/Fromage à tartiner Gaufre	Choix de 3 fruits de saison
Lundi 29 mars	Mardi 30 mars	Mercredi 31 mars	Jeudi 1 avril	Vendredi 2 avril					
Cassoulet	Carottes râpées vinaigrette à la ciboulette/Rosette/Demi avocat		Oeuf dur mayonnaise/ Brocolis à l' échalote/Roulade	Velouté de poireaux/Salade de haricots verts/Salade aux dés de Fromages					
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		Gratin de pommes de terre au fromage à raclette Salade d'endives vinaigrette	Nugget's de poisson Ratatouille					
Vache qui rit/Camembert/Chantailou Choix de 3 fruits de saison	Fromage blanc nature et vergeoise/ Coulis de fruits rouges/Sucre		Compote pommes-vanille/ Compote pommes-abricot/Compote pomme	Pâtisserie de Pâques					