

## 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

api

Conception Ciel-Agi

# Menus du 08 mars au 23 avril 2021


## RESTAURANT SCOLAIRE DE AVION

lundi 08 mars	mardi 09 mars	mercredi 10 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
BOULETTES VEGETALES à la provençale SEMOULE BIO	CONCOMBRE A LA BULGARE EMINCE DE BŒUF AUX OIGNONS POMMES DE TERRE DORÉES AU FOUR PETITS POIS CAROTTES	POTAGE DU JOUR NORMANDIN DE VEAU PATES BIO GRUYERE RAPE FROMAGE BLANC SUCRE	POISSON PANE SAUCE TARTARE POMMES DE TERRE VAPEUR EPINARDS A LA CREME EDAM FRUIT DE SAISON	ŒUF DUR A LA MAYONNAISE SAUTE DE PORC FAÇON BLANQUETTE RIZ BIO LEGUMES DE LA BLANQUETTE CREME DESSERT VANILLE
CONCASSE DE TOMATES MIMOLETTE COMPOTE DE FRUITS	PATISSERIE DU JOUR			

lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
CELERI REMOULADE PATES A LA BOLOGNAISE VEGETARIENNE FROMAGE RAPE PECHE AU SIROP	MACEDOINE DE LEGUMES JAMBON BLANC FRITES SALADE YAOURT AROMATISE	BOULE D'AGNEAU FAÇON TAJINE SEMOULE BIO LEGUMES KIRI FRUIT DE SAISON	ESCALOPE DE VOLAILLE A LA CREME POMMES DE TERRE DORÉES AU FOUR POELEE FORESTIERE MIMOLETTE LEIGEOIS AU CHOCOLAT	CREPE AU FROMAGE FILET DE POISSON SAUCE DIEPPOISE RIZ BIO CAROTTES FRUIT DE SAISON

lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
CAROTTES RAPEES A LA VINAIGRETTE OMELETTE AU FROMAGE SEMOULE BIO RATATOUILLE FROMAGE BLANC ARMATISE	AIGUILLETTE DE POULET ROTIE POMMES DE TERRE AU PAPRIKA HARICOTS VERTS EMMENTAL BANANE AU CHOCOLAT	REPAS MEXICAIN SALADE AU MAÏS CHILI CON CARNE RIZ BIO FLAN AU CARAMEL	ROTI DE PORC A LA CHARCUTIERE POMMES DE TERRE ET CHOU-FLEUR EN GRATIN VACHE QUI RIT FRUIT FRAIS	FILET DE POISSON A LA MERIDIONALE TORTIS BIO BRIE PATISSERIE DU JOUR

lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
CONCOMBRE A LA VINAIGRETTE PATES A LA CARBONARA MOUSSE AU CHOCOLAT	CARBONNADE FLAMANDE FRITES/ SALADE SAINT PAULIN FRUIT DE SAISON	POTAGE DU JOUR BOULES VEGETARIENNES A LA TOMATE CŒUR DE BLE/ POELEE DE COMPOTE POMME BANANE	SALADE COLESLAW ROTI DE DINDE A LA NORMANDE POMMES DE TERRE ET BROCOLIS A LA BECHAMEL YAOURT BRASSE	GRATIN DE POISSON RIZ BIO/ FONDUE DE POIREAUX TOMME BLANCHE FRUIT DE SAISON

lundi 05 avril	mardi 06 avril	mercredi 07 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
LUNDI DE Pâques 	FILET DE POISSON MEUNIÈRE SEMOULE BIO JULIENNE DE LEGUMES GOUDA FRUIT DE SAISON	SALAMI BŒUF AUX CAROTTES FRITES FROMAGE BLANC AU COULIS DE FRUITS	JAMBON SAUCE BARBECUE POMMES DE TERRE GRATINEES POELEE DE LEGUMES CHANTENEIGE COMPOTE DE FRUITS	SALADE FROMAGERE TOMATE FARCIE ET SA SAUCE MACARONIS BIO GLACE

lundi 12 avril	mardi 13 avril	mercredi 14 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
REPAS CREOLE SALADE CREOLE AU SURIMI COLOMBO DE POULET RIZ BIO PETITS LEGUMES ANANAS AU CARAMEL	SAUCISSE DE TOULOUSE SAUCE POMMES DE TERRE FONDANTES CHOUX DE BRUXELLES KIRI ILE FLOTANTE	CAROTTES RAPEES AU GOUDA TORTIS BIO AU SAUMON SALADE DE FRUITS FRAIS	TOMATE A LA VINAIGRETTE BŒUF BOURGUIGNON ET SES LEGUMES POMMES DE TERRE DORÉES FROMAGE BLANC AROAMTISE	NUGGETS VEGETARIEN CŒUR DE BLE RATATOUILLE TOMME GRISE FRUIT DE SAISON

lundi 19 avril	mardi 20 avril	mercredi 21 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
SALADE AU THON EMINCE DE PORC AUX FINES HERBES POMMES DE TERRE RISSOLEES PETITS POIS VELOUTE AUX FRUITS	POULET BASQUAISE ET SES LEGUMES SEMOULE BIO EDAM FRUIT DE SAISON	CELERI REMOULADE ASSIETTE DE CHARCUTERIES POMME DE TERRE GARNIE AU FROMAGE COCKTAIL DE FRUITS	STEAK HACHE DE BŒUF SAUCE BRUNE PUREE DE POMMES DE TERRE HARICOTS VERTS MIMOLETTE ENTREMETS AU CHOCOLAT	FRIAND AU FROMAGE WATERZOI DE POISSON ET SES LEGUMES RIZ BIO FRUIT DE SAISON

### Légende:

REPAS A THEME

PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIO

REPAS VEGETARIEN

