



CÔTÉ NUTRITION :

Le goûter idéal est constitué de deux familles d'aliments parmi :

- Un produit laitier : verre de lait, yaourt, fromage blanc ou fromage frais, pour son apport en calcium et protéines ;
- Un fruit à croquer ou en compote, pour assurer un bon apport en vitamines et fibres ;
- Un produit céréalier : pain, céréales, biscuit sec... permettant d'apporter de l'énergie jusqu'au dîner ;
- et une boisson, indispensable pour une bonne hydratation.



EN MANQUE D'IDÉES ?

- Parfumer un laitage de morceaux de fruits frais et d'une poignée de céréales.
- Agrémenter une compote avec des brisures de biscuits secs.
- Passer au four une banane avec un carré de chocolat.
- Pour les papilles salées, une tranche de pain garnie de fromage est idéale.



GOÛTER À EMPORTER ?

- Penser aux briquettes de lait.
- Privilégier les fruits préalablement lavés et coupés et les gourdes de compote plus simples à déguster.
- Le pain d'épices est facile à conserver, et il ne contient pas de matières grasses ajoutées.
- Éviter les biscuits industriels : bien que pratiques, ils sont à limiter pour leur richesse en matières grasses et en sucre.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Sucettes de fruits et leur chocolat chaud d'hiver

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour les sucettes de fruits d'hiver : 1 pomme, 2 poires, 3 bananes pas trop mûres, 2 kiwis.



1. Laver, éplucher et découper les fruits en morceaux assez gros. Alternier les morceaux sur 4 pics à brochettes, puis réserver au réfrigérateur.



2. Pour plus de gourmandise, napper chaque brochette de chocolat fondu et remettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour le chocolat chaud : 800 ml de lait, 100 g de chocolat (noir, au lait ou caramel en fonction des goûts).



1. Casser le chocolat dans une casserole. Ajouter le lait et cuire à feu doux pendant 10 minutes tout en mélangeant jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu.



2. Fouetter le chocolat avant de le verser dans les tasses. Pour découvrir de nouvelles saveurs, le chocolat chaud peut s'agrémenter d'épices comme la cannelle ou d'extrait de vanille.



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

JANVIER FÉVRIER 2020



Soyons Complices à table !

ÉDITO

Le goûter, le moment tant attendu des enfants !

Après une journée bien remplie, rien de mieux pour décompresser que de se poser, à l'école ou à la maison, pour déguster un goûter gourmand et équilibré !

C'est un moment de plaisir mais aussi un apport nutritionnel essentiel au développement de l'enfant.

En effet, vers 16h, la journée est loin d'être terminée : un goûter varié et sain permet d'apporter l'énergie nécessaire pour faire ses devoirs, pratiquer une activité extrascolaire, compléter le déjeuner si besoin et tenir jusqu'au repas du soir sans grignotage !

Nous vous proposons dans ce livret des astuces et des idées de recettes, de quoi régaler tous les goûts !

Salutations gourmandes,
Le Pôle Nutrition Santé



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Lundi 6 janvier	Mardi 7 janvier	Mercredi 8 janvier	Jeudi 9 janvier	Vendredi 10 janvier
Betteraves rouges vinaigrette Sauté de boeuf au paprika <i>Subst: quenelle de bœuf</i> Torsades Pointe de brie Mousse au chocolat	Carottes râpées au jus d'orange Cordon bleu <i>Subst: nugget's blé</i> Haricots verts aux oignons Pommes de terre vapeur Choix de fruits	Crêpe au fromage Sauté de porc aux pruneaux <i>Subst: marmite de poisson</i> Riz pilaf Petit suisse	MENU VEGETARIEN Boulettes de soja tomates basilic Légumes coccis Semoule Gouda Compote de pommes/Compote de poires	FETONS LES ROIS Velouté de potiron Filet de colin sauce tomate Purée au lait Galette des rois frangipane
Lundi 13 janvier	Mardi 14 janvier	Mercredi 15 janvier	Jeudi 16 janvier	Vendredi 17 janvier
Salade toscane Rôti de porc aux herbes <i>Subst: ballotine de poisson</i> Riz pilaf Mimolette Choix fruits de saison	Salami Filet de poisson pané Frites Camembert	Velouté de courgettes Picadillo mexicain <i>Subst: picadillo de soja</i> Coeur de blé Crème dessert chocolat	MENU VEGETARIEN Taboulé Gratin de pommes de terre et légumes au cheddar (pdt, oignons, brunoise de légumes) Salade mêlée Madeleine Choix fruits	Flamiche aux oignons Sauté de poulet aux champignons <i>Subst: marmite de poisson</i> Coquillettes Liégeois vanille/Flan chocolat
Lundi 20 janvier	Mardi 21 janvier	Mercredi 22 janvier	Jeudi 23 janvier	Vendredi 24 janvier
MENU VEGETARIEN Carottes râpées vinaigrette à l'huile d'olive Nugget's de blé Poireaux et pommes de terre béchamel Yaourt aromatisé Pompon	Soupe paysanne Emincé de poulet sauce moutarde <i>Subst: fricassée de poisson</i> Macaronis Emmental râpé Choix fruits	Taboulé Rôti de boeuf sauce au jus <i>Subst: omelette</i> Haricots verts Pommes de terre vapeur Laitage	Macédoine de légumes Sauté de porc sauce curry <i>Subst: quenelle de brochet</i> Carottes vichy Semoule Edam Fruit de saison	Salade mêlée vinaigrette Parmentier de poisson Gâteau des îles

Lundi 27 janvier	Mardi 28 janvier	Mercredi 29 janvier	Jeudi 30 janvier	Vendredi 31 janvier
Potage cultivateur Crêpinette de porc au jus <i>Subst: filet de poisson</i> Mini penne à la julienne de légumes Gouda Compote de pommes	REPAS DU NORD Salade friseline vinaigrette Carbonnade flamande <i>Subst: omelette</i> Frites Fromage blanc-vergeoise/Fromage blanc-confiture fraises	Salade coleslaw Fricassée de poulet aigre doux <i>Subst: fricassée de poisson</i> Pommes de terre boulangères Beignet aux pommes	Betteraves vinaigrette Marmite de poisson façon blanquette (oignons grelots carottes, champignons) Riz créole Petit moulé ail et fines herbes Flan nappé caramel/Mousse au chocolat	MENU VEGETARIEN Potage carottes Quiche savoyarde (champignons, comté, béchamel, fromage râpé) Laitue vinaigrette Choix fruits
Lundi 3 février	Mardi 4 février	Mercredi 5 février	Jeudi 6 février	Vendredi 7 février
Salami Bolognaise de boeuf <i>Subst: bolognaise de soja</i> Coquillettes Fromage râpé Bâchette de chèvre Choix fruits	MENU VEGETARIEN Taboulé Nugget's de blé Epinards à la béchamel Pommes de terre vapeur Ile flottante/Mousse au chocolat	Friand fromage Sauté de boeuf au paprika <i>Subst: marmite de poisson</i> Pommes de terre noisettes Gaufre	Soupe de tomates Chipolatas <i>Subst: omelette</i> Frites Carré fondu Yaourt aromatisé/Flan nappé chocolat	CHANDELIEUR Macédoine de légumes Filet de hoki sauce aurore Riz pilaf Crêpe sucrée
Lundi 10 février	Mardi 11 février	Mercredi 12 février	Jeudi 13 février	Vendredi 14 février
Potage poireaux et pommes de terre Rôti de dinde provençale <i>Subst: ballotine de poisson</i> Semoule Camembert Compote pomme-poire/Compote de pommes	Terrine de campagne Filet de poisson meunière sauce tartare Haricots verts Pommes de terre vapeur Glace	Céleri vinaigrette Haché de veau sauce champignons <i>Subst: crousti fromage</i> Purée de légumes Yaourt	Betteraves vinaigrette Saucisse de strasbourg sauce dijonnaise <i>Subst: quenelle de brochet</i> Chou de Bruxelles aux oignons Pommes de terre rissolées Flan chocolat/ Crème dessert vanille Madeleine	MENU VEGETARIEN Pizza napolitaine Omelette fraîche sauce barbecue Spaghettis Emmental râpé Choix de fruits de saison