

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 déshabituer 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-Barœu

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

VENDIN LE VIEIL

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	
Soupe de tomates/		Pâté de campagne		Céleri mayonnaise/		Potage potiron/		Feuilleté au fromage	
Aiguillettes de poulet sauce dijonnaise <i>subst:nuggets de blé</i> Petits pois et pommes de terre forestiers		Bolognaise de boeuf <i>subst:bolognaise de soja</i> Pâtes Emmental râpé		Filet de poisson meunière Piperade Semoule		Jambon LABEL ROUGE <i>subst:galette de céréales</i> Pommes de terre country Sauce mayonnaise		Omelette sauce aux herbes Frites	
Crème dessert chocolat <i>Madeleine</i>		fruit de saison		Saint-paulin/Tome grise		Vache qui rit <i>Biscuit</i>		Fruit de saison	
Lundi 15 mars		Mardi 16 mars		Mercredi 17 mars		Jeudi 18 mars		Vendredi 19 mars	
Taboulé		Potage de légumes/		Salade coleslaw/		Rôti de porc aux légumes d'hiver <i>subst:marmite de colin aux légumes d'hiver</i> Riz pilaf		Saint Patrick Day Salade verte vinaigrette et cheddar râpé	
Cordon bleu de volaille <i>subst:filet de poisson pané</i> Lentilles aux carottes Pommes de terre vapeur		Nuggets de poisson mayonnaise Pommes de terre rissolées		Sauté de boeuf sauce aux olives <i>subst:bouchées de blé sauce aux olives</i> Frites		Coulommiers/ Tomme blanche <i>Fruit de saison</i>		Shepherd's pie <i>(hachis parmentier irlandais à la viande)</i> <i>subst: parmentier de poisson</i>	
<i>Vache picon</i> Liégeois chocolat/		fruit de saison		Yaourt brassé aux fruits		Irish apple cake <i>(gâteau crumble à la pomme)</i>			
Lundi 22 mars		Mardi 23 mars		Mercredi 24 mars		Jeudi 25 mars		Vendredi 26 mars	
Salami		Carottes râpées vinaigrette à l'orange		Salade de pommes de terre/		Potage maraîcher/		Pizza napolitaine	
Rôti de dinde au curcuma <i>subst:quenelles nature au curcuma</i> Mini farfalle Emmental râpé		Chipolatas <i>subst:boulettes de soja</i> Compote de pommes Pommes de terre persillées		Cordon bleu Frites/ketchup		Sauté de boeuf aux carottes <i>subst:filet de poisson aux carottes</i> Pommes de terre rissolées		Waterzoï de poisson aux petits légumes Riz d'or	
Salade de fruits au sirop/ <i>Sablés des Flandres</i>		Crème dessert vanille/		Mousse au chocolat		Edam <i>Fruit de saison</i>		Compote de fruits	
Lundi 29 mars		Mardi 30 mars		Mercredi 31 mars		Jeudi 1 avril		Vendredi 2 avril	
Cassoulet Macédoine de légumes		Rosette		Duo de crudités		Oeuf dur mayonnaise/		Salade de haricots verts	
Saucisses de Strasbourg, saucisson <i>subst:nuggets de blé</i> Lingots du Nord LABEL ROUGE Pommes de terre vapeur		Filet de colin sauce provençale Penne regate Emmental râpé		Fricassée de poulet à l'ancienne <i>subst:fricassée de colin sauce à l'ancienne</i> Riz aux petits légumes		Gratin de pommes de terre au fromage à raclette Salade d'endives vinaigrette		Nugget's de poisson Ratatouille Semoule	
Vache qui rit fruit de saison		Fromage blanc nature et vergeoise/		fruit de saison		Compote pommes-vanille/ <i>Madeleine</i>		Pâtisserie de Pâques	
Lundi 5 avril		Mardi 6 avril		Mercredi 7 avril		Jeudi 8 avril		Vendredi 9 avril	
FERIE		Betteraves vinaigrette		Perles de pâtes napolitaine/		Carottes râpées vinaigrette au cumin		Goyère au comté	
		Boulettes de boeuf au paprika <i>subst:filet de poisson au paprika</i> Frites		Rôti de porc sauce miel et romarin <i>subst:quenelle nature sauce miel et romarin</i> Duo de carottes Céréales gourmandes		Nuggets de poisson sauce ketchup Coudes rayés Emmental râpé		Sauté de poulet sauce forestière <i>subst:marmite de poisson sauce forestière</i> Haricots beurre Pommes de terre vapeur	
		/Liégeois chocolat		Gouda/Brie		<i>Saint-paulin</i> Yaourt brassé aux fruits		Fruit de saison	
Lundi 12 avril		Mardi 13 avril		Mercredi 14 avril		Jeudi 15 avril		Vendredi 16 avril	
Mortadelle		Velouté de courgettes au fromage fondu/		Salade verte aux dés de chèvre/		Chou rouge vinaigrette framboise		Filet de poisson pané Chou-fleur et pommes de terre béchamel	
Haché de veau à l'ancienne <i>subst:galette de céréales à l'ancienne</i> Jeunes carottes Pommes de terre vapeur		Emincé de poulet sauce au curry <i>subst:fricassée de colin sauce au curry</i> Riz pilaf		Cordon bleu Légumes au jus Semoule		Lasagne de boeuf <i>subst:lasagne de légumes</i>		Fromage Gâteau aux noisettes	
<i>Tomme grise</i> Compote pommes-fraise		Fromage blanc nature-sucre		Eclair vanille/ Eclair chocolat		Edam Fruit de saison			
Lundi 19 avril		Mardi 20 avril		Mercredi 21 avril		Jeudi 22 avril		Vendredi 23 avril	
Oeufs durs sauce cocktail/		Médaillon de surimi sauce cocktail		Macédoine de légumes		Couscous <i>Demi-pomelos et sucre</i>		Repas Cow Boy Nuggets de poulet sauce Barbecue	
Bolognaise de légume Torsades Emmental râpé		Sauté de porc sauce aux pruneaux <i>subst:boulettes de soja sauce aux pruneaux</i> Riz pilaf		Mignon de poulet sauce crème <i>subst:crousti fromage</i> Gratin dauphinois		Merguez-bouillon <i>subst:omelette légumes couscous</i> Semoule		Pommes de terre Country	
Chantailou Fruit de saison		Liégeois caramel		Compote de pommes/		Vache qui rit Gaufre		Brownies Friandise	