

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 !

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-Barreuil

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

Conception: ChéApi



Menus du 08 mars au 23 avril 2021

RESTAURANT SCOLAIRE DE CUCQ

Légende :



PRODUIT REGIONAL

Lundl 8 mars	Mardl 9 mars	Jeudl 11 mars	Vendredl 12 mars
Macédoine de légumes	Céleri au fromage rouge	Concombres bulgare	Velouté de légumes
Pâtes à la Bolognaise	Quiche au fromage	Blanquette de dinde à l'ancienne	Poulet rôti aux herbes
Et fromage râpé	Salade mêlée	Riz - Légumes du pot	Pommes Rosties
Yaourt aromatisé	Eclair au chocolat	Fruit de saison	Petits pois carottes
			Fromage blanc

Lundl 15 mars	Mardl 16 mars	Jeudl 18 mars	Vendredl 19 mars
Potage tomate vermicelles	Carottes râpées	Friand au fromage	Perles marine au surimi
Pané moelleux	Jambon blanc	Rondo à la tomate	Bœuf Bourguignon
Tortis aux champignons	Frites	Semoule	Purée
Et fromage râpé	Laitue	Julienne de légumes	Carottes persillées
Compote de pommes	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Crème dessert au chocolat

Lundl 22 mars	Mardl 23 mars	Jeudl 25 mars	Vendredl 26 mars
Repas montagnard	Salade fromagère	Saucisson à l'ail	Radis rapés
Rosette	Filet de lieu à la Dieppoise	Sauté de dinde aux champignons	Toast au fromage
Gratin Savoyard	Riz pilaf	Coquillettes	Frites
Salade Iceberg	Fondue de poireaux	Et fromage râpé	Salade
Gâteau à la confiture	Fruit de saison	Petits suisses	Salade de fruits

Lundl 29 mars	Mardl 30 mars	Jeudl 1er avril	Vendredl 2 avril
Hachis Parmentier	Tomates mozzarella	Salade Piémontaise	Carottes râpées
Salade	Aiguillettes de volaille aux herbes	Poisson pané	Crousti fromage
Chanteneige	Pommes de terre sautées	Semoule	Torsades
Fruit de saison	Haricots beurre	Ratatouille	au fromage
	Flan au caramel	Pomme locale	Fromage blanc aromatisé

Lundl 5 avril	Mardl 6 avril	Jeudl 8 avril	Vendredl 9 avril
	Œufs mimosa	Feuilleté hot dog	Chipolatas sauce Dijonnaise
	Couscous (Boulettes d'agneau, merguez)	Escalope de dinde aux champignons	Purée gratinée
	Semoule - Légumes	Pommes Duchesse	Petits pois carottes
	Gâteau au chocolat	Petits légumes	Emmental
		Liégeois à la vanille	Fruit de saison

Lundl 12 avril	Mardl 13 avril	Jeudl 15 avril	Vendredl 16 avril
Taboulé	Filet de poisson meunière	Tomates au maïs	Salade coleslaw
Pizza aux 4 fromages	Riz	Steak haché sauce au poivre	Macaronis
Salade aux croûtons	Poêlée de courgettes	Frites	à la carbonara
Fruit de saison	Mimolette	Haricots verts	Et fromage râpé
	Mousse au chocolat	Petits suisses aromatisés	Fruit de saison

Lundl 19 avril	Mardl 20 avril	Jeudl 22 avril	Vendredl 23 avril
Salade à l'emmental	Betteraves rouges	Gnoockis à la sauce tomate	Salami
Sauté de dinde à la crème	Rôti de porc Charcutier	Et fromage râpé	Paella
Papillons	Gratin Dauphinois	Salade au fromage	Yaourt aromatisé
Et fromage râpé	Haricots beurre	Saint Paulin	
Cône glacé	Yaourt sucré	Fruit de saison	

Toutes nos viandes bovines, porcines et volailles fraîches sont garanties d'origine française