

## 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-APRIL 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 8 Mars au 14 Mai 2021

## ECOLE PRIMAIRE NOTRE DAME DES ANGES

Légende :



PRODUIT REGIONAL



DESSERT DU CHEF



MENU VEGETARIEN




Vos repas sont cuisinés chaque jour par votre chef API et son équipe !

lundi 8 mars	mardi 9 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
BETTERAVES À LA VINAIGRETTE D'AIL RÔTI DE PORC AUX OIGNONS POMMES FONDANTES LENTILLES AU JUS MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	CHAMPIGNONS AU CURRY GRATIN DE PÂTES À L'EMMENTAL JULIENNE DE LÉGUMES DUO BANANE-KIWI	<b>REPAS USA</b>  CHEESEBURGER POTATOES FEUILLE DE CHENE ROUGE CAMEMBERT-CLÉMENTINES	SALADE DE RADIS CALAMARS À LA ROMAINE RIZ FAÇON PILAF CAROTTES AU JUS TARTE AU SUCRE

lundi 5 avril	mardi 6 avril	jeudi 8 avril	vendredi 9 avril
FERIE	RADIS CROQ EN SEL STEAK DU FROMAGER BOULGOUR AUX CHAMPIGNONS MOUSSE AU CITRON	SALADE D'AVOCAT AU THON <b>BŒUF MODE</b> POMMES NOISETTES SALADE MÉLANGÉE FROMAGE BLANC AUX SPÉCULOOS	CONCOMBRES À LA CRÈME FILET DE HOKI À LA NORMANDE RIZ AUX PETITS LÉGUMES BEIGNET AU CHOCOLAT

lundi 15 mars	mardi 16 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
POTAGE DE LÉGUMES VERTS PIZZA MARGHERITA SALADE VERTE BEIGNET AU CHOCOLAT 	ROSETTE ET CONDIMENTS CORDON BLEU MACARONI POÊLÉE DE CHAMPIGNONS DE PARIS YAOURT AROMATISÉ	CAROTTES RAPÉES AU CITRON BŒUF À LA HONGROISE POMMES BOULANGÈRES FONDUE DE POIVRONS COOKIE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	JUS DE POMMES FILET DE HOKI PANÉ SAUCE COCKTAIL RIZ JAUNE ÉPINARDS CUISINÉS LIÉGEOIS À LA VANILLE

lundi 12 avril	mardi 13 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
SALADE VERTE À LA MIMOLETTE TORTELLINI RICOTTA ET ÉPINARDS CRÈME DESSERT AU CARAMEL	ŒUF DUR À LA RUSSE AIGUILLETES DE DINDE AUX ÉPICES ITALIENNES CŒUR DE BLÉ AU CURCUMA PIPERADE BASQUE POIRE	CRÊPE AU FROMAGE CARBONADE FLAMANDE POTATOES-PETITS POIS CAROTTES AUX OIGNONS BANANE 	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL FILET DE COLIN AU CITRON SEMOULE AU CURCUMA JULIENNE DE LÉGUMES YAOURT BRASSÉ

lundi 22 mars	mardi 23 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
ŒUF DUR À LA MAYONNAISE HAUT DE CUISSE DE POULET ET SON JUS COQUILLETES AU BEURRE FONDUE DE POIREAUX AU CURRY SALADE DE FRUITS FRAIS	OMELETTE À LA CIBOULETTE GRATIN DE POMMES DE TERRE FEUILLE DE CHENE EMMENTAL GATEAU DE SEMOULE AUX RAISINS	SALADE VERTE AUX CROUTONS STEAK HACHÉ AU POIVRE POMMES SAUTÉES HARICOTS VERTS À L'AIL CAKE AUX FRUITS	MACÉDOINE DE LÉGUMES PERSILLÉE BLANQUETTE DE LA MER CŒUR DE BLÉ JULIENNE DE LÉGUMES KIWIS

lundi 19 avril	mardi 20 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
SALADE DE HARICOTS COCO SAUTÉ DE PORC À LA DIJONNAISE RIZ AUX OIGNONS TOMATE RÔTIE COMPOTE DE FRUITS	DUO DE CAROTTES ET CÉLERI HACHIS PARMENTIER FEUILLE DE CHÈNE GÂTEAU BASQUE	VELOUTÉ DE COURGETTES RÔTI DE BŒUF AU THYM SALADE DE PÂTES COLORÉES À LA NICOISE PETITS SUISSES AU CHOCOLAT	ASPERGES SAUCE COCKTAIL OMELETTE AUX FINES HERBES POMMES RÔSTI CŒUR DE LAITUE SMOOTHIE AUX FRUITS DE SAISON

Bonnes vacances !

lundi 29 mars	mardi 30 mars	jeudi 1 avril	vendredi 2 avril
CÉLERI AUX POMMES CASSOULET GARNI POMMES DE TERRE AU THYM HARICOTS BLANC TOMATES YAOURT FERMIER AUX FRUITS 	QUICHE AU MAROILLES CURRY DE LENTILLES RIZ TOMATÉ POMME	SURIMI SAUCE MAYONNAISE FRICADELLE FRITES FRAÎCHES HARICOTS VERTS ANANAS	SAUMON À L'ARMORICAINE SEMOULE POÊLÉE DE LÉGUMES À LA BASQUAISE MIMOLETTE CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT

lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
BETTERAVES À LA BULGARE GRATIN DE GNOCCHI SALADE VERTE ÉCLAIR AU CHOCOLAT	CONCOMBRES À LA VINAIGRETTE SAUTÉ DE PORC À LA DIJONNAISE BLÉ AUX ÉPICES ITALIENNES GARNITURE MEDITERRANEENNE YAOURT AROMATISÉ	FERIE	PONT