

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.



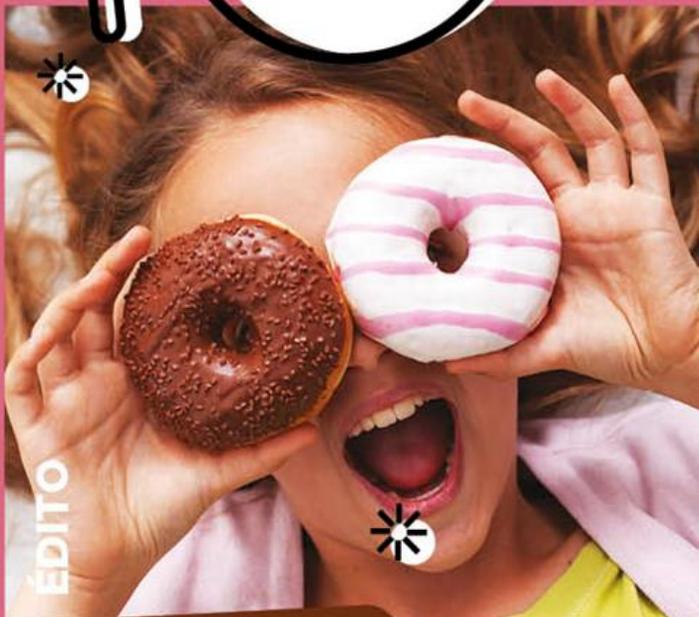
3. Verser le tout dans un moule et mettre au four préchauffé à 200°C, environ 20 min.



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

RESTAURANT SCOLAIRE DE LE QUESNOY

Légende :



PRODUIT REGIONAL



BIO



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
RÔTI DE PORC AUX OIGNONS POMMES FONDANTES LENTILLES AU JUS COMTÉ MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	BŒUF MODE Frites fraîches FEUILLE DE CHENE ROUGE CAMEMBERT CLÉMENTINES	MENU VÉGÉ BIO SOUPE DE POIREAUX GRATIN DE PÂTES A L'EMMENTAL CAROTTES AU JUS BANANE	SALADE DE RADIS FILET DE LIEU AU CITRON RIZ FAÇON PILAF CAROTTES AU JUS TARTE AU SUCRE

lundi 5 avril	mardi 6 avril	jeudi 8 avril	vendredi 9 avril
FERIE	MENU VÉGÉ CAROTTES RÂPÉES A L'ORANGE PÂTES AUX 3 FROMAGES FROMAGE BLANC SUCRE	PÊCHE AU THON CHEESEBURGER Frites fraîches-SALADE MOUSSE AU CITRON 	FILET DE HOKI À LA NORMANDE RIZ AUX PETITS LÉGUMES VACHE QUI RIT BEIGNET AU CHOCOLAT

lundi 15 mars	mardi 16 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
ROSETTE ET CONDIMENTS AIGUILLETES DE DINDE À LA CRÈME MACARONI POËLÉE DE CHAMPIGNONS DE PARIS YAOURT AROMATISÉ	MENU VÉGÉ POTAGE DE LÉGUMES VERTS PIZZA MARGHERITA SALADE VERTE BANANE	CAROTTES RAPÉES AU CITRON BŒUF À LA HONGROISE Frites fraîches SALADE VERTE COOKIE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT 	POISSON PANÉ SAUCE TARTARE RIZ FAÇON PILAF ÉPINARDS CUISINÉS VACHE QUI RIT LIÉGEOIS À LA VANILLE

lundi 12 avril	mardi 13 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
ŒUF DUR À LA RUSSE AIGUILLETES DE DINDE AUX ÉPICES ITALIENNES CŒUR DE BLÉ À LA TOMATE ET AUX OIGNONS PIPERADE BASQUE POIRE	MENU VÉGÉ LASAGNES CHÈVRE ET ÉPINARDS SALADE MIMOLETTE CRÈME DESSERT AU CAMEL	BŒUF BOURGUIGNON POMMES RISSOLÉES SALADE CARRÉ FRAIS BANANE	CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL FILET DE COLIN AU CITRON SEMOULE 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 RATATOUILLE SALADE DE FRUITS	STEAK HACHE SAUCE AU POIVRE GRATIN DAUPHINOIS FEUILLE DE CHÈNE EMMENTAL YAOURT AROMATISÉ	MENU VÉGÉ BIO SALADE VERTE AUX CROUTONS OMELETTE A LA CIBOULETTE Frites fraîches HARICOTS VERTS A L'AIL FRUIT BIO	MACÉDOINE DE LÉGUMES PERSILLÉE FILET DE CABILLAUD À LA NORMANDE 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 SALADE DE FRUITS FRAIS	ASPERGES SAUCE COCKTAIL HACHIS PARMENTIER FEUILLE DE CHÈNE SMOOTHIE AUX FRUITS DE SAISON	MENU VÉGÉ BIO DUO CAROTTES CELERI OMELETTE AUX FINES HERBES POMMES SAUTEES SALADE PETITS SUISSES AUX FRUITS	RÔTI DE BŒUF FROID SAUCE MAYONNAISE SALADE DE PÂTES COLORÉES À LA NICOISE FROMAGE GÂTEAU BASQUE

Bonnes vacances !

lundi 29 mars	mardi 30 mars	jeudi 1 avril	vendredi 2 avril
SURIMI SAUCE MAYONNAISE ÉMINCÉ DE DINDE AUX ÉPICES MEXICAINES POMMES NOISETTES HARICOTS VERTS À L'AIL ANANAS	CHAMPIGNONS AU FROMAGE BLANC PÂTES BIO A LA BOLOGNAISE POMME	MENU VÉGÉ BIO SALADE COLESLAW QUICHE AU MAROILLES SALADE YAOURT FERMIER AUX FRUITS	FILET DE SAUMON SAUCE HOLLANDAISE SEMOULE POËLÉE DE LÉGUMES MIMOLETTE CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT

lundi 10 mai	mardi 11 mai	jeudi 13 mai	vendredi 14 mai
ESCALOPE DE PORC SAUCE MOUTARDE RIZ PILAF RATATOUILLE FROMAGE YAOURT AUX FRUITS	MENU VÉGÉ BETTERAVES À LA BULGARE GRATIN DE GNOCCHI SALADE VERTE ÉCLAIR AU CHOCOLAT	FERIE	PONT