#### **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'habituation 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

## POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : 15 minutes CUISSON : 20 minutes

- 120 g de farine de blé
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre

## DIFFICULTÉ : FACILE

- 80 g de sirop d'agave
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 sachet de levure



2. Ajouter la farine et

la levure, mélanger à

nouveau.

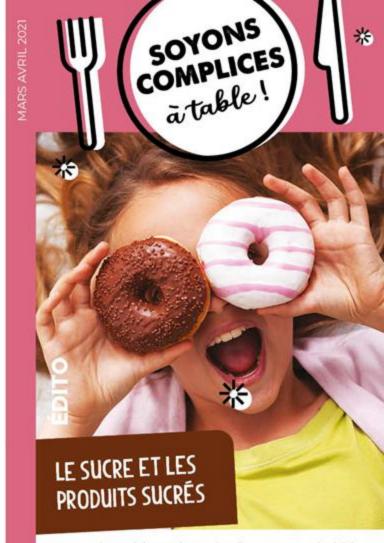
 Dans un saladier mettre les œufs, le sirop, le cacao, le lait et le beurre, mélanger.



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







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 au 7 mai 2021 MENUS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS













mercredi 21 avrii
Macédoine
mayonnaise
Boulettes au bœuf bio
sauce champignons
Purée de courgettes
Brie
Yaourt aromatisé

lundi 26 avril	mardi 27 avril	mercredi 28 avril	jeudi 29 avrii	vendredi 30 avrii
Betteraves vinaigrette	Lentilles vinaigrette	Tomates vinaigrette	Salade verte et mimolette	Carottes râpées
Lasagnes	Poisson pané et citron	Pâtes à la	Rôti de dinde sauce champignons	Boulettes de bœuf aux herbes
aux légumes	Carottes persillées	bolognaise	Haricots beurre	Frites
Carré frais	Yaourt nature sucré	Emmental râpé	lle	Camembert
Fruit de saison	Fruit de saison	Compote pomme banane	Flottante	Crème dessert caramel

lundi 03 mai	mardi 04 mai	mercredi 05 mai	jeudi 06 mai	vendredi 07 mai
Concombre vinaigrette	Radis longs et beurre	Salade de pommes de terre au maïs	Salade coleslaw (aux carottes locales)	Salade verte
Couscous de merguez au jus	Poêlée de riz au poulet	Œufs durs	Filet de poisson meunière	Hachis parmentier
Légumes couscous et semoule	à la créole	Epinards béchamel	Brocolis persillés	
Petit suisse aromatisé	Edam	Vache qui rit	Chantaillou	Carré Ligueil
Fruit de saison	Compote de fruits	Fruit de saison	Donuts	Mousse au chocolat noir

