

## 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 More-en-Barœul

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

# Menus du 8 mars au 7 mai 2021

## MENUS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS

Légende :



BIO



PRODUIT REGIONAL



REPAS A THEME

| mercredi 10 mars                        | mercredi 17 mars                               | mercredi 24 mars                    | mercredi 31 mars               | mercredi 07 avril              |
|---|--|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Accras de morue                         | <b>Concombre</b> à la crème                    | Potage de légumes verts             | Pâté de campagne et cornichons | Taboulé à la menthe            |
| Gratin de chou fleur au jambon de dinde | Tortillas au fromage <b>et pommes de terre</b> | Paupiette de veau sauce champignons | Dos de colin sauce normande    | <b>Mijoté de poulet au Jus</b> |
| Chantailou                              | Edam   | Pommes noisette                     | Carottes persillées            | Piperade de légumes            |
| <b>Kiwi bio</b>                         | Compote de fruits                              | Vache qui rit                       | Petit Cotentin nature          | Petit suisse sucré             |
|   |  | <b>Polre</b>                        | Compote pomme banane           | Pomme                          |

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

| mercredi 14 avril             | mercredi 21 avril                              |
|-------------------------------|--|
| <b>Betteraves</b> vinaigrette | Macédoine mayonnaise                           |
| Saucisse de Strasbourg        | <b>Boulettes au bœuf bio sauce champignons</b> |
| Carottes persillées           | Purée de courgettes                            |
| Yaourt aromatisé              | Brie   |
| Ananas frais entier           | Yaourt aromatisé                               |

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

