

## 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-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 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 LA VILLE DE CHERENG


Légende :

Chronique  
culinaire

Repas à  
thème

lundi 08 mars	mardi 09 mars	mercredi 10 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
LAITUE A L'EMMENTAL	ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL	SALADE FROMAGERE BIO	CAROTTES LOCALES RAPEES	POTAGE AUX POIREAUX LOCAUX
JAMBON CHAUD	LASAGNES AUX LEGUMES	CORDON BLEU	SAUTE DE BŒUF VBF FACON OSSO BUCCO	FILET DE POISSON MEUNIÈRE
FRITES ET CAROTTES LOCALES	SALADE VERTE	POMMES DE TERRE BOULANGERES ET POIREAUX LOCAUX A LA CRÈME	PENNES BIO ET NAVETS BRAISES LOCAL	RIZ BIO ET EPINARDS A LA CREME
YAOURT SUCRE	FROMAGE LOCAL	COMPOTE DE POIRES ET SPECULOOS	DONUT'S	CHOIX DE FRUITS BIO

lundi 05 avril	mardi 06 avril	mercredi 07 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
FERIE	SALADE FROMAGERE	SALADE COMPOSEE	ŒUF MIMOSA	CONCOMBRES A LA BULGARE
	OMELETTE	ROTI DE PORC DES HAUTS DE France	KEFTA D'AGNEAU	CHILI CON CARNE
	FRITES ET SALADE VERTE	CŒUR DE BLE BIO ET POELEE DE CAROTTES LOCALES	SEMOULE BIO ET PIPERADE 	RIZ BIO
	MOUSSE AU CHOCOLAT	COMPOTE DE FRUITS	DESSERT DE Pâques	FROMAGE

lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
SALADE DE HARICOTS VERTS	SAUCISSON	SALADE DE PATES	POTAGE DE LEGUMES VERTS	MACHE AUX CROUTONS
PIZZA AU FROMAGE	BOLOGNAISE	BOULETTES D'AGNEAU	OMELETTE AU BACON	PECHE DU JOUR
SALADE VERTE	PATES BIO ET CAROTTES LOCALES	SEMOULE BIO ET LEGUMES COUSCOUS	FRITES ET POTIRON A LA CREME	CŒUR DE BLE BIO ET BROCOLIS GRATINES
CHOIX DE FRUITS BIO	YAOURT LOCAL	FROMAGE BLANC A LA GRENADINE	APPLE PIE 	FROMAGE

lundi 12 avril	mardi 13 avril	mercredi 14 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
POTAGE A LA TOMATE	BETTERAVES ROUGES BIO	CHOU-FLEUR VINAIGRETTE	CREME DUBARRY	SALADE COMPOSEE
PANE DE FROMAGE	EMINCE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE SUPREME	BURGER DE VEAU SAUCE ECHALOTE	GOULASCH VBF A LA HONGROISE	BLANQUETTE DE POISSON FRAIS
COQUILLETES BIO POELEE DE LEGUMES	POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE	COURGETTES ET BOULGHOUR BIO	DUO DE PUREES : POMMES DE TERRE ET CAROTTES LOCALES	PENNE ET LEGUMES BLANQUETTE
YAOURT LOCAL	YAOURT AUX FRUITS	COMPOTE DE POMME RHUBARBE	FROMAGE	TARTE GANACHE AUX DEUX CHOCOLATS

lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
POMELOS AU SUCRE	PECHE AU THON	MACEDOINE	CAROTTES LOCALES PERSILLEES	FRIAND AU FROMAGE
ROTI DE PORC DES HAUTS DE France SAUCE TOMATE	EMINCE DE VOLAILLE FRANCAISE SAUCE FORESTIERE	NORMANDIN DE VEAU	PASTA PARTY SAUCE FORESTIERE	BEIGNETS DE CALAMARS
POMMES DE TERRE ET CHOU FLEUR EN GRATIN	PUREE ET POELEE DE CHAMPIGNONS LOCAUX	SEMOULE BIO ET HARICOTS VERTS	PATES BIO ET JULIENNE DE LEGUMES	RIZ BIO ET RATATOUILLE
COMPOTE DE POMMES	RIZ AU LAIT	CHOIX DE FRUITS BIO	TARTE A LA PATATE DOUCE CARAMELISEE	FROMAGE

lundi 19 avril	mardi 20 avril	mercredi 21 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
MACEDOINE	TOMATE VINAIGRETTE	CELERI LOCAL	SALADE COMPOSEE	CONCOMBRES A LA CREME
ROTI DE BŒUF VBF SAUCE TOMATE	PILON DE POULET	TOMATE FARCIE	HAMBURGER	PASTA PARTY SAUCE LEGUMES
CŒUR DE BLE BIO ET POELEE FORESTIERE LOCALE	POMMES DE TERRE PERSILLEES ET HARICOTS BEURRE	RIZ BIO ET PETITS LEGUMES	FRITES	PATES ET RATATOUILLE
FROMAGE BLANC AU SPECULOOS	ECLAIR AU CHOCOLAT	YAOURT AROMATISE	BROWNIES	MOUSSE FRAMBOISE

lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
CELERI REMOULADE LOCAL	SALADE NICOISE	SAUCISSON A L'AIL	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE	PIZZA A LA TOMATE
BOULETTES DE BŒUF A L'ORIENTALE	SAUTE DE VEAU VBF MARENGO	CHIPOLATAS SAUCE BRUNE	NUGGETS DE BLE SAUCE TARTARE	PECHE DU JOUR
SEMOULE BIO ET LEGUMES COUSCOUS	POMMES DE TERRE PERSILLEES ET POELEE MERIDONIALE	COEUR DE BLE BIO TOMATE ROTIE	TORTI BIO ET SALSIFIS	BOULGHOUR BIO ET PETITS POIS CAROTTES
YAOURT NATURE SUCRE	CHOIX DE FRUITS BIO	FROMAGE LOCAL	LIEGEOIS AU CHOCOLAT	FROMAGE