

## 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 désaccoutumer 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 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 OU SALADE AUX LARDONS OU COLESIAW OU BETTERAVES VINAIGRETTE	ŒUF DUR SAUCE COCKTAIL OU CELERI REMOULADE LOCAL OU TORTILLA AU FROMAGE OU LENTILLES VINAIGRETTE	SALADE FROMAGERE BIO	CAROTTES LOCALES RAPEES OU VERRINE DU CHEF OU ENDIVES LOCALE A LA MIMOLETTE OU SALADE DE TOMATE	POTAGE AUX POIREAUX LOCAUX OU TOAST AU FROMAGE OU MACEDOINE DE LEGUMES OU CŒURS DE PALMIER
JAMBON CHAUD	LASAGNES AUX LEGUMES	CORDON BLEU	SAUTE DE BŒUF VBF FACON OSSO BUCCO	FILET DE POISSON MEUNIERE
FRITES ET CAROTTES LOCALES	SALADE VERTE	POMMES DE TERRE BOULANGERES ET POIREAUX LOCAUX A LA CREME	PENNES BIO ET NAVETS BRAISES LOCAL	RIZ BIO ET EPINARDS A LA CREME
YAOURT SUCRE OU FRUIT DE SAISON OU PETITS SUISSES OU FROMAGE	FROMAGE LOCAL OU CHOIX DE FRUITS BIO OU CREME DESSERT CHOCOLAT OU MERINGUE	COMPOTE DE POIRES ET SPECULOOS	DONUTS OU ROULE A LA CONFITURE OU FRUIT DE SAISON OU FROMAGE	CHOIX DE FRUITS BIO OU FROMAGE OU COMPOTE OU YAOURT AUX FRUITS

lundi 05 avril	mardi 06 avril	mercredi 07 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
FERIE	SALADE FROMAGERE OU RADIS OU CHOU BLANC MAYONNAISE OU BETTERAVES	SALADE COMPOSEE	ŒUF MIMOSA	CONCOMBRES A LA BULGARE OU CELERI REMOULADE OU SALADE AUX CROUTONS OU DUO DE CRUDITES LOCALES
	OMELETTE	ROTI DE PORC DES HAUTS DE France	KEFTA D'AGNEAU	CHILI CON CARNE
	FRITES ET SALADE VERTE	CŒUR DE BLE BIO ET POEELE DE CAROTTES LOCALES	SEMOULE BIO ET PIPERADE	RIZ BIO
	MOUSSE AU CHOCOLAT OU CREME DESSERT PRALINE OU FROMAGE OU FRUIT BIO	COMPOTE DE FRUITS	 DESSERT DE Pâques	FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS OU ILE FLOTTANTE OU PATISSERIE MAISON

lundi 15 mars	mardi 16 mars	mercredi 17 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
SALADE DE HARICOTS VERTS OU POTAGE OU POIREAUX VINAIGRETTE COURGETTE RAPEES	SAUCISSON OU SALADE DE HARICOTS ROUGES OU SALADE VERTE AUX CROUTONS OU VERRINE AU THON	SALADE DE PATES	POTAGE DE LEGUMES VERTS	MACHE AUX CROUTONS OU TABOULE AU CHOU FLEUR OU SALADE D'ENDIVES AU FROMAGE OU BATONNETS DE CAROTTES SAUCE TARTARE
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 OU FROMAGE LOCAL OU PATISSERIE OU YAOURT AROMATISE	YAOURT LOCAL	FROMAGE BLANC A LA GRENADINE	 APPLE PIE	FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS OU COMPOTE DE POMMES OU COCKTAIL DE FRUITS

lundi 12 avril	mardi 13 avril	mercredi 14 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
POTAGE A LA TOMATE OU FRIAND AU FROMAGE OU CELERI LOCAL A LA MOUTARDE OU CHAMPIGNONS LOCAUX A LA CREME	BETTERAVES ROUGES BIO ET DES DE FROMAGE OU MACEDOINE DE LEGUMES OU HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE OU SALADE DE MAIS	CHOU-FLEUR VINAIGRETTE	CREME DUBARRY OU ASPERGES MIMOSA OU CŒURS DE PALMIER OU CAROTTES RAPEES LOCALES	SALADE COMPOSEE OU RADIS AU SEL OU CONCOMBRES PERSILLES OU CŒURS D'ARTICHAUT
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 POEELE 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 OU FROMAGE BLANC AU SUCRE OU VELOUTE OU FROMAGE LOCAL	COMPOTE DE POMME RHUBARBE	FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS OU YAOURT OU VERRINE DU CHEF	TARTE GANACHE AUX DEUX CHOCOLATS OU ECLAIR AU CHOCOLAT OU CHOU A LA CREME

lundi 22 mars	mardi 23 mars	mercredi 24 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
POMELOS AU SUCRE OU FRISEE AUX LARDONS OU SALADE AU MAIS OU CONCOMBRE BIO BULGARE	PECHE AU THON OU FOND D'ARTICHAUT OU SURIMI MAYONNAISE OU BROCOLIS SAUCE BLANCHE	MACEDOINE	CAROTTES LOCALES PERSILLEES OU CHOU BLANC REMOULADE OU RADIS OU HARICOTS VERTS A L'ECHALOTE	FRIAND AU FROMAGE OU SALADE DE TOMATE OU ŒUF DUR OU SALADE COMPOSEE
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 POEELE DE CHAMPIGNONS LOCAUX	SEMOULE BIO ET HARICOTS VERTS	PATES BIO ET JULIENNE DE LEGUMES	RIZ BIO ET RATATOUILLE
COMPOTE DE POMMES OU ANANAS AU SIROP OU SALADE DE FRUITS	RIZ AU LAIT OU MOUSSE AU CITRON OU FRUIT DE SAISON BIO OU FROMAGE	CHOIX DE FRUITS BIO	TARTE A LA PATATE DOUCE CARAMELISEE OU TARTE NORMANDE OU ROULE A LA CONFITURE	FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS OU GAUFRE OU YAOURT SUCRE

lundi 19 avril	mardi 20 avril	mercredi 21 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
MACEDOINE OU POTAGE DE LEGUMES OU TERRINE DE LEGUMES OU COURGETTES AU CURRY	TOMATE VINAIGRETTE OU SALADE AU MAIS OU FRISEE AUX LARDONS CREPE AU FROMAGE	CELERI LOCAL	SALADE COMPOSEE	CONCOMBRES A LA CREME OU COURGETTES RAPEES OU CAROTTES RAPEES AU CITRON OU VERRINE DU CHEF
ROTI DE BŒUF VBF SAUCE TOMATE	PILON DE POULET	TOMATE FARCIE	HAMBURGER	PASTA PARTY SAUCE LEGUMES
CŒUR DE BLE BIO ET POEELE FORESTIERE LOCALE	POMMES DE TERRE PERSILLEES ET HARICOTS BEURRE	RIZ BIO ET PETITS LEGUMES	FRITES	PATES ET RATATOUILLE
FROMAGE BLANC AU SPECULOOS OU FROMAGE OU FRUIT OU CREME DESSERT VANILLE	ECLAIR AU CHOCOLAT OU FRUIT OU ENTREMET VANILLE OU FROMAGE	YAOURT AROMATISE	BROWNIES	MOUSSE FRAMBOISE OU LIEGOIS AU CAFE OU CREME DESSERT AU CAREMEL OU FROMAGE

lundi 29 mars	mardi 30 mars	mercredi 31 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
CELERI REMOULADE LOCAL OU SALADE FROMAGERE OU RADIS AU SEL OU SALADE D'ENDIVES LOCALES	SALADE NICOISE OU HARICOTS BLANCS SAUCE TOMATE OU HARICOTS AU BEURRE OU DEMI POMELOS	SAUCISSON A L'AIL	CHAMPIGNONS A LA GRECQUE OU TOMATE MOZZARELLA OU ENDIVES A LA MIMOLETTE OU VERRINE DU CHEF	PIZZA A LA TOMATE OU CREPE AU FROMAGE OU CAROTTES RAPEES LOCALES OU SALADE D'ENDIVES
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 POEELE MERIDONIALE	CŒUR DE BLE BIO TOMATE ROTIE	TORTI BIO ET SALSIFIS	BOULGHOUR BIO ET PETITS POIS CAROTTES
YAOURT NATURE SUCRE OU FROMAGE OU PETITS SUISSES OU ENTREMET CHOCOLAT	CHOIX DE FRUITS BIO OU FROMAGE LOCAL OU MOUSSE AU CHOCOLAT OU YAOURT AROMATISE	FROMAGE LOCAL	LIEGOIS AU CHOCOLAT OU CREME DESSERT CAREMEL OU MOUSSE DE FRUITS OU FROMAGE	FROMAGE OU CHOIX DE FRUITS OU COMPOTE OU YAOURT NATURE SUCRE