

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 !

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.

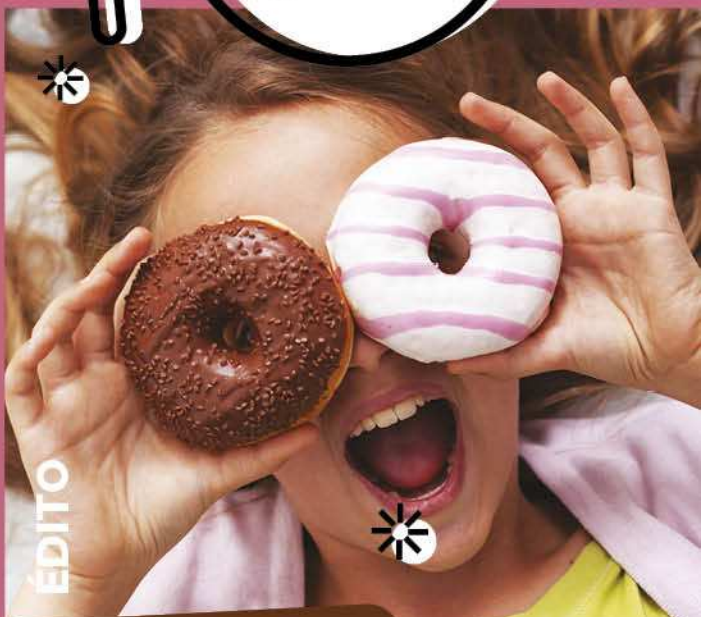


Api Restauration - S.A. à Directeur et Conseil de Surveillance - Capital de 1 000 000€ - RCS Lille Métropole : 477 181 010 - Siège : 384 rue du Général de Gaulle 59370 Mons-en-Barœul

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

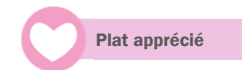
api

Conception: C&A Api

Menus du 8 mars au 11 mai 2021

RESTAURANTS SCOLAIRES DU SIVOS PAYS MELUSIN

Légende :



Plat apprécié



Végétarien



Nouveau



LUNDI 8 MARS	MARDI 9 MARS	JEUDI 11 MARS	VENDREDI 12 MARS	LUNDI 5 AVRIL	MARDI 6 AVRIL	JEUDI 8 AVRIL	VENDREDI 9 AVRIL
SALA DE DE PATES SAUTE DE PORC A L'ESTRAGON(VF) (F) HARICOTS BEURRE CAM EMBERT FRUIT DE SAISON*(F)	SALA DE DE CELERI ET POMME GRATIN SAVOYARD SALA DE* PETITS SUISSES ABRICOTS AU SIROP	SALA DE VERTE AUX LARDONS POISSON SAUCE PROV ENCALE(F) SEM OULE CARRE FONDU CREME CHOCOLAT	CREPES AU FROMAGE ESCALOPE DE DINDE AU JUS(VF) PETITS POIS ST PAULIN FRUIT DE SAISON*	LUNDI DE Pâques	CEUFS DURS BRANDA DE POISSON SALA DE VERTE YAOURT LOCAL FRUIT DE SAISON*	SALA DE DE CHOU ET CAROTTE RIZ CANTONAIS DU CHEF CAM EMBERT NAPPE CARAM EL	SALA DE D'AVOCAT ROTI DE PORC AU JUS (Vf) (F) LENTILLES EDAM CRUMBLE AU FRUITS MAISON
INDE				VACANCES SCOLAIRES			
LUNDI 15 MARS	MARDI 16 MARS	JEUDI 18 MARS	VENDREDI 19 MARS	LUNDI 26 AVRIL	MARDI 27 AVRIL	JEUDI 29 AVRIL	VENDREDI 30 AVRIL
TABOULE A LA MENTHE BOULES AU BŒUF PANAI SAUTES CHEVRE FRUIT DE SAISON*	SALA DE DE POIS CHICHES POULET TANDOORI(VF)(F) PUREE DE CAROTTE EMMENTAL AOP LASSI MANGUE	MACEDOINE DE LEGUMES PATES AU SAUMON YAOURT LOCAL FRUIT DE SAISON*	CELERI REM OULADE* PARMENTIER DE LEGUMES SALA DE BRIE GATEAU CHOCOLAT MAISON	BETTERAVES ROUGES HACHIS PARMENTIER SALA DE CHANTENEIGE FRUIT DE SAISON*	RADIS ROSE AU BEURRE SAUCISSE AU JUS (VF)(F) PUREE DE POIS CASSES CHEVRE MOUSSE CHOCOLAT	SALA DE* AUX LARDONS(F) POISSON CREME NORMANDE GRATIN DE COURGETTES(F) CANTAL AOP GATEAU AUX POIRES	CONCOMBRES AU BASILIC TAJINE DE POIS CHICHES SEM OULE/ LEGUMES TAJINE* PETIT SUISSÉ FRUIT DE SAISON*
LUNDI 22 MARS	MARDI 23 MARS	JEUDI 25 MARS	VENDREDI 26 MARS	LUNDI 3 MAI	MARDI 4 MAI	JEUDI 6 MAI	VENDREDI 7 MAI
CEUFS DURS VINAIGRETTE CHILI SIN CARNE CHANTAILLOU SM OOTHE BANANE YAOURT ET MIEL	CAROTTES RAPEES AUX HERBES *(F) EMINCE DE PORC (VF)(F) SEM OULE M ORBIER CREME CARAM EL	SALA DE DE BLE POISSON M EUNIERE CITRON PRINTANIERE DE LEGUMES* PETITS SUISSES FRUIT DE SAISON*	BETTERAVES ROUGES * STEAK HACHE (VBF)(F) POTATOES CAM EMBERT FRUIT DE SAISON*	SALA DE DE HARICOTS VERTS SAUTE DE DINDE (VF) (F) BLE EMMENTAL FRUIT DE SAISON*	CHOU FLEUR VINAIGRETTE*(F) GALETTE DE PDT RAPEES FROMAGE SALA DE* TARTARE CREME VANILLE	MORTADELLE ET CORNICIONS POISSON AU COULIS D'OSEILLE POEELE DE LEGUMES TOMME BLANCHE GRIMOLLE AUX POMMES MAISON*	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE* CORDON BLEU PATES TOMATEES YAOURT FRUIT DE SAISON*
LUNDI 29 MARS	MARDI 30 MARS	JEUDI 1 AVRIL	VENDREDI 2 AVRIL	MAROC			
PATE ET CORNICIONS DAUBE DE BŒUF (VBF) (VF) BOULGOUR EMMENTAL FRUIT DE SAISON*	SALA DE VERTE AU CHEVRE*(F) MARMITE DE POISSON ET SES LEGUMES/ POMMES DE TERRE TOMME BLANCHE TARTE TWIST(caramel)	SARDINE A L'HUILE ESCALOPE DE VOLAILLE CREME EPINARDS FROMAGE BLANC FRUIT DE SAISON*	CHOU RAPE VINAIGRETTE* PIZZA SALA DE VACHE QUI RIT CREME VANILLE	LUNDI 10 MAI	MARDI 11 MAI	JEUDI 13 MAI	VENDREDI 14 MAI
SALA DE AU CŒUR DE PALMIER ESCALOPE DE PORC AU JUS(VF) (F) MOGETTES CAM EMBERT FRUIT DE SAISON*	SALA DE MAROCAINE* (concombres tomates TAJINE DE BOEUF (VBF) (F) LEGUMES TAJINE(F) FROMAGE GATEAU A LA NOIX DE COCO	ASCENSION					

Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances. Pour toute information, merci de vous rapprocher du gérant.*



Les producteurs locaux:
Gatine Primeur (Parthenay) : fruits et légumes local
Estivin Gautier (Poitiers) : fruits et légumes (conventionnel et BIO)
Les producteurs réunis (Dissay) : viande de porc et de bœuf
Le domaine du parc (Celle l'Evescault) : fromages de chèvre

