

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 - Direction Champagne-Ardenne - ZAC Croix Blandin - 20 rue du Capitaine Georges Madon - 51100 REIMS

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: C&Aapi

Menus du 8 mars au 23 avril 2021

Paysages
de la Champagne
communauté de communes

Légende :



Préparé par
nos Chefs



Produit
local
et/ou
régional



BIO



Produits ou
ingrédients
labellisés

Nous vous informons que les menus de cette période, en dehors des plats signalés et hors traces, ne comportent ni arachide (A), ni lait de chèvre/brebis (BC), ni fruits à coques (FC), ni kiwi (K)

lundi 08 mars	mardi 09 mars	jeudi 11 mars	vendredi 12 mars
CHOU BLANC VINAIGRETTE AU CURRY TORTELLONI A LA MOZZARELLA BIO SAUCE CRÈME PETIT SUISSE NATURE SUCRÉ POMME (locale)	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE AU BALSAMIQUE BEAUFILLET DE COLIN (MSC) SAUCE PROVENÇALE RIZ BIO SAINT-NECTAIRE (AOP) (à portionner) COMPOTE DE POMMES	QUICHE AU THON (à portionner) SAUTÉ DE PORC* (local VPF) SAUCE FORESTIÈRE PETITS POIS VACHE PICON CRÈME DESSERT VANILLE	SALADE VERTE AUX CROÛTONS MIGNON DE POULET (VVF) SAUCE AU MIEL (miel régional) ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE (régionales) ET CÉLÉRI CAMEMBERT BIO (à portionner) KIWI BIO

lundi 15 mars	mardi 16 mars	jeudi 18 mars	vendredi 19 mars
CAROTTES RÂPÉES (locales) VINAIGRETTE PERSILLÉE MIJOTÉ DE BŒUF (VBF) FAÇON CARBONADE SEMOULE BIO BRIE EN POINTE (à portionner) YAOURT AROMATISÉ	SAUCISSON SEC* (VPF) ET CORNICHONS RÔTI DE DINDE (VVF) À LA MOUTARDE DE REIMS (moutarde locale) PURÉE DE HARICOTS VERTS (dont pdt) PETIT MOULÉ NATURE POIRE	MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE CHIPOLATAS* (VPF) LENTILLONS BIO (locaux) MUNSTER (AOP, régional) (à portionner) BANANE BIO	CÉLÉRI RÂPÉ (local) SAUCE AU FROMAGE AIL ET FINES HERBES CROUSTILLANT AU FROMAGE ÉPINARDS ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ Anniversaire du mois : CAKE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT (à portionner)

LE JARDIN AROMATIQUE

lundi 22 mars	mardi 23 mars	jeudi 25 mars	vendredi 26 mars
SALADE DE POMMES DE TERRE AUX CORNICHONS ÉMINCÉ DE PORC* (local VPF) À LA CORIANDRE CAROTTES RONDELLES VACHE QUI RIT BIO ORANGE BIO	CONCOMBRES À LA BULGARE CALAMARS À LA ROMAINE GRATIN DE CHOU-FLEUR ET POMMES DE TERRE CARRÉ DE LIGUEIL (à portionner) LIÉGEOIS AU CHOCOLAT	SALADE ICEBERG À LA CIBOULETTE SAUTÉ DE POULET (local VVF) AU ROMARIN SEMOULE BIO TARTARE AIL ET FINES HERBES COMPOTE DE POMMES (locales) ET FRUITS ROUGES ET BASILIC	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) ET MAÏS VINAIGRETTE PALET À LA MEXICAINE SAUCE AUX POIVRONS HARICOTS PLATS À L'AIL EDAM BIO (à portionner) RIZ AU LAIT

lundi 29 mars	mardi 30 mars	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
CÉLÉRI RÂPÉ RÉMOULADE FILET DE POISSON MEUNIÈRE (MSC) ET CITRON BROCOLIS ET POMMES DE TERRE BÉCHAMEL COULOMMIERS (à portionner) NOVLY VANILLE	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE RÔTI DE BŒUF (VBF) FROID ET KETCHUP POMMES NOISETTES CHANTENEIGE BIO COMPOTE POMMES-BANANES	QUICHE À LA TOMATE JAMBON BLANC* FROID (Label Rouge, VPF) ET STICK DE MAYONNAISE COURGETTES PERSILLÉES FRIPON POMME (locale)	CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE À L'ORANGE JAMBALAYA DE RIZ BIO AUX LÉGUMES MAASDAM BIO (à portionner) FROMAGE BLANC NATURE SUCRÉ

REPAS DE PÂQUES			
lundi 05 avril	mardi 06 avril	jeudi 08 avril	vendredi 09 avril
LUNDI DE PÂQUES	RADIS ET BEURRE FILET DE COLIN (MSC) AUX OLIVES SEMOULE BIO PETIT MOULÉ AIL ET FINES HERBES KIWI BIO (K)	MACÉDOINE DE LÉGUMES MAYONNAISE BOULETTES DE LENTILLES JAUNES AU CURRY RIZ BIO CANTAL (AOP) (à portionner) ORANGE BIO	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE AUX AGRUMES HACHIS PARMENTIER DE BŒUF (VBF) AUX CAROTTES PETIT LOUIS À TARTINER Anniversaire du mois : GÂTEAU DE PÂQUES AU CHOCOLAT (FC et A) (à portionner)

lundi 12 avril	mardi 13 avril	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
CHOU BLANC VINAIGRETTE MOUTARDÉE RAVIOLINI À LA VIANDE SAUCE TOMATE FRAIDOU POMME	BETTERAVES ROUGES BIO (locales) VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE MIGNON DE POULET (VVF) À LA DIJONNAISE PURÉE DE COURGETTES (dont pdt) GOUDA BIO (à portionner) COMPOTE POMMES-FRAISES	QUICHE AU FROMAGE NUGGETS DE MAÏS ET STICK DE KETCHUP HARICOTS VERTS AIL ET PERSIL BÛCHETTE AU CHÈVRE (BC) (à portionner) MOUSSE AU CHOCOLAT	CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE CITRONNÉE ÉMINCÉ DE PORC* (local VPF) SAUCE ORIENTALE SEMOULE BIO PETIT SUISSE AROMATISÉ BANANE BIO

lundi 19 avril	mardi 20 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
CHOU-FLEUR SAUCE COCKTAIL QUENELLES NATURE SAUCE AUREORE RIZ BIO AUX PETITS LÉGUMES CHANTAILLOU FROMAGE BLANC AROMATISÉ	CÉLÉRI RÂPÉ AU FROMAGE BLANC ET CIBOULETTE CHIPOLATAS* (VPF) LENTILLONS BIO (locaux) SAINT NECTAIRE (AOP) (à portionner) ORANGE BIO	PÂTÉ DE CAMPAGNE* (VPF) ET CORNICHONS SAUTÉ DE BŒUF (VBF) FAÇON BOURGUIGNON COQUILLETES BIO CARRÉ DE LIGUEIL (à portionner) POIRE	CONCOMBRES FAÇON TZATZIKI FILET DE POISSON PANÉ GRATIN DE BLETTES ET POMMES DE TERRE VACHE QUI RIT YAOURT NATURE BRASSÉ SUCRÉ (régional) (à portionner)

*plats faisant l'objet d'un remplacement pour les repas sans porc (SP)

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