

Menus du 8 mars au 23 avril 2021

# api Menu 5 éléments

- Nos entrées et assaisonnements sont élaborés sur la Cuisine Centrale essentiellement à partir de produits frais
- Nos plats, sauce et accompagnements sont cuisinés par nos chefs
- Nos plats sont susceptibles de contenir des substances dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances
- Menus susceptibles de variations sous réserve des approvisionnements

lundi 08 mars.	mardi 09 mars. REPAS VÉGÉ	jeudi 11 mars.	vendredi 12 mars.
BETTERAVES BIO VINAIGRETTE AIGUILLETTE DE POULET SAUCE ROMARIN GRATIN DE POMMES DE TERRE PETIT MOULE AIL ET FINES HERBES ANANAS	CELERI VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC BOULETTES VEGETARIENNES SOJA TOMATE BASILIC SEMOULE BIO PETIT SUISSE SUCRE GAUFRETTE POKER	SALADE VERTE VINAIGRETTE A L'ECHALOTE TARTIFLETTE AUX LARDONS - BRIE MOUSSE CHOCOLAT	POTAGE CRECY PEPITES DE COLIN AUX 3 CEREALES RIZ BIO A LA TOMATE TOMME BLANCHE KIWI BIO
lundi 15 mars.	mardi 16 mars.	jeudi 18 mars. REPAS ST PATRICK	vendredi 19 mars.
CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE A L'ORANGE SAUTÉ DE BOEUF SAUCE CHARCUTIERE COQUILLETTE BIO CHANTENEIGE COMPOTE DE POMME	OEUUF DUR MAYONNAISE MIGNON DE POULET SAUCE PICCATAS GRATIN DE CHOU FLEUR POMMES DE TERRE EMMENTAL A LA COUPE BANANE BIO	VELOUTE BROCOLIS SHEPHERD'S PIE (Hachis parmentier à la viande) - YAOURT NATURE SUCRE APPLE CRUMBLE CAKE	PATE DE CAMPAGNE COLIN SAUCE OSEILLE POMMES VAPEUR CAMEMBERT BIO CLEMENTINE
lundi 22 mars.	mardi 23 mars. REPAS VÉGÉ	jeudi 25 mars.	vendredi 26 mars.
SALADE DE PDT VINAIGRETTE AUX DES DE TOMATE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE LENTILLES CUISINÉES PETIT LOUIS CREME DESSERT CHOCOLAT	POTAGE TOMATE STEAK DE SOJA SAUCE TARTARE POMMES DOREES AU FOUR COULOMMIER POIRE	QUICHE AUX POIREAUX HAUT DE CUISSE DE POULET ROTIE DUO FLAGEOLETS / CAROTTES SUISSE SUCRE ORANGE BIO	CERVELAS ET CORNICHONS COLIN SAUCE ANETH BLE VACHE QUI RIT BIO YAOURT AUX FRUITS LOCAL
lundi 29 mars.	mardi 30 mars. REPAS VÉGÉ	jeudi 01 avril	vendredi 02 avril
CHOU ROUGE VINAIGRETTE SAUTE DE DINDE SAUCE CHAMPIGNONS CAROTTES A LA CREME ET POMMES DE TERRE MIMOLETTE A LA COUPE FROMAGE BLANC AROMATISE	MACEDOINE DE LEGUMES ESCALOPE DE SOJA BLE PETIT POIS A LA PAYSANE CARRE DE LIGUEIL BANANE BIO	SALADE VERTE VINAIGRETTE BALSAMIQUE GRATIN DE KNACKI POMMES DE TERRE - YAOURT NATURE SUCRE CAKE A LA NOIX DE COCO	CREPE AU FROMAGE CURRY DE POISSON RIZ BIO CARRE FONDU POMME

lundi 05 avril	mardi 06 avril	jeudi 08 avril REPAS DE PAQUES	vendredi 09 avril
F E R I E	BETTERAVE ROUGE BIO VINAIGRETTE RAVIOLIS + FROMAGE RAPE - VACHE QUI RIT FLAN VANILLE	ŒUF DUR MAYONNAISE GRATINE DE POULET (pdt émincé de poulet, julienne de légumes, béchamel) - CHEVRE MELANGE TARTE AU CHOCOLAT	TOMATE VINAIGRETTE BASILIC OMELETTE SAUCE FINES HERBES PUREE FRAIDOU YAOURT AROMATISE
lundi 12 avril	mardi 13 avril REPAS VÉGÉ	jeudi 15 avril	vendredi 16 avril
TABOULE SAUTE DE PORC AUX OLIVES FLAGEOLETS CUISINES MONTCADI A LA COUPE POMME	CONCOMBRE VINAIGRETTE FACON BULGARE BOLOGNAISE DE SOJA COQUILLETTE BIO VACHE PICON FLAN CARAMEL	HARICOT VERT VINAIGRETTE ECHALOTE SAUCISSE DE POULET AU FROMAGE FRITES / KETCHUP CAMEMBERT BIO SALADE DE FRUITS FRAIS	SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHONS POISSON PANE / CITRON RIZ BIO EPINARD BECHAMEL YAOURT NATURE SUCRE GATEAU BASQUE
lundi 19 avril REPAS VÉGÉ	mardi 20 avril	jeudi 22 avril	vendredi 23 avril
CELERI REMOULADE BOULETTE VEGETARIENNE SOJA SAUCE TAJINE SEMOULE BIO PETIT MOULE NATURE COMPOTE DE POMME	PIZZA AU FROMAGE SAUTE DE BŒUF BOURGUIGNON POMMES VAPEUR COULOMMIER KIWI BIO	CHOU BLANC VINAIGRETTE FROMAGE BLANC ET CUMIN CORDON BLEU PETITS POIS CAROTTES PETIT SUISSE SUCRE CLAFOUTIS AUX BIGARREAUX	SALADE VERTE VINAIGRETTE TARTIFLETTE DE POISSON - EDAM BIO A LA COUPE ANANAS

LÉGENDE :	Régional	Recette cuisinée	Plat signature	 Repas végétarien
	Viande française	Repas à thème	Bio	

## 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 Directoire 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-Baroeul

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 CréApi