

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 - 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.



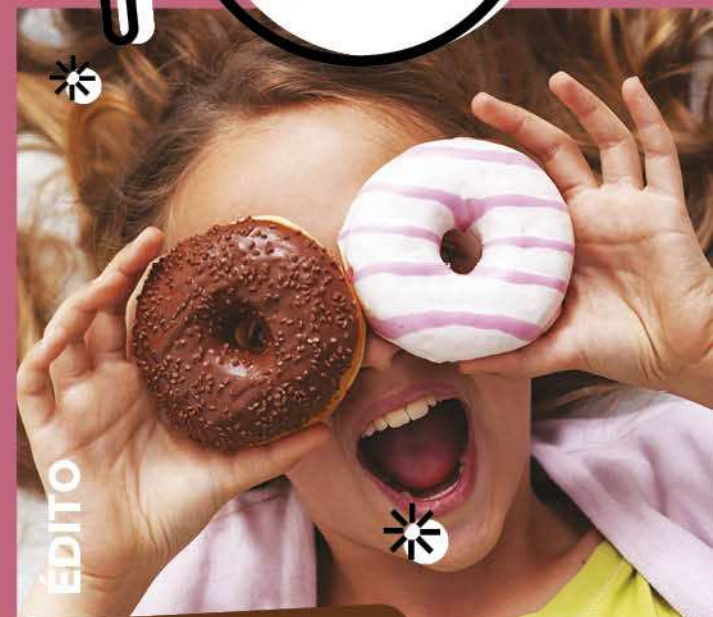
3. Verser le tout dans un moule et mettre au four préchauffé à 200°C, environ 20 min.



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&A Api

Menus du 8 mars au 23 avril 2021

**GRAND
REIMS**
COMMUNAUTÉ URBAINE

Légende :



De Végé
POUR CHANGER ?



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

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

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

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

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

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

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

*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.