

Menus du 8 mars au 23 avril 2021

api Neully

- 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. BETTERAVES BIO VINAIGRETTE MACEDOINE VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC AIGUILLETTE DE POULET SAUCE ROMARIN GRATIN DE POMMES DE TERRE HARICOT VERT SAINT MORET FLAN CHOCOLAT	mardi 09 mars. REPAS VÉGÉ CELERI VINAIGRETTE AU FROMAGE BLANC BOULETTES VEGETARIENNES SOJA TOMATE BASILIC SEMOULE BIO PETIT SUISSE SUCRE GAUFRETTE POKER	jeudi 11 mars. SAUCISSON À L'AIL ET CORNICHONS TARTIFLETTE AUX LARDONS SALADE VERTE VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTTE BRIE FROMAGE BLANC AROME	vendredi 12 mars. TABOULE PEPITES DE COLIN AUX 3 CEREALES RIZ BIO A LA TOMATE CAROTTE A LA CIBOULETTE PETIT SUISSE FRUIT KIWY BIO
lundi 15 mars. CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE A L'ORANGE COLIN SAUCE CREME COQUILLETTE BIO GOUDA COMPOTE DE POMME	mardi 16 mars. SALADE VERTE VINAIGRETTE MIGNON DE POULET SAUCE PICCATAS GRATIN DE CHOU FLEUR POMMES DE TERRE PETIT SUISSE FRUITE TARTE AU FLAN	jeudi 18 mars. REPAS ST PATRICK VELOUTE BROCOLIS SHEPHERD'S PIE (Hachis parmentier à la viande) YAOURT NATURE SUCRE APPLE CRUMBLE CAKE	vendredi 19 mars. PATE DE CAMPAGNE BOULES BŒUF SAUCE POIVRE BLE CAMEMBERT BIO CLEMENTINE
lundi 22 mars. SALADE DE PDT VINAIGRETTE AUX DES DE TOMATE PAUPIETTE DE VEAU SAUCE MOUTARDE LENTILLES POMMES VAPEUR QUARTIER KIRI PETIT SUISSE FRUIT	mardi 23 mars. REPAS VÉGÉ POTAGE TOMATE STEAK DE SOJA SAUCE TARTARE POMMES DORÉES AU FOUR COULOMMIER POIRE	jeudi 25 mars. FRIAND FROMAGE HAUT DE CUISSE DE POULET ROTIE DUO FLAGEOLETS / CAROTTES SUISSE SUCRE ORANGE BIO	vendredi 26 mars. CERVELAS ET CORNICHONS COLIN SAUCE ANETH PUREE HARICOTS VERTS PERSILLES VACHE QUI RIT BIO YAOURT AUX FRUITS LOCAL
lundi 29 mars. CHOU ROUGE VINAIGRETTE SAUTE DE DINDE SAUCE CHAMPIGNONS CAROTTES A LA CREME ET POMMES DE TERRE MIMOLETTE A LA COUPE FROMAGE BLANC AROMATISE	mardi 30 mars. REPAS VÉGÉ MACEDOINE DE LEGUMES ESCALOPE DE SOJA BLE PETIT POIS A LA PAYSANE CARRE DE LIGUEIL BANANE BIO	jeudi 01 avril SALADE VERTE VINAIGRETTE BALSAMIQUE GRATIN DE KNACKI POMMES DE TERRE YAOURT NATURE SUCRE CAKE A LA NOIX DE COCO	vendredi 02 avril CELERI REMOULADE CURRY DE POISSON SEMOULE EMMENTAL BEIGNETS AUX POMMES

lundi 05 avril F E R I E	mardi 06 avril BETTERAVE ROUGE BIO VINAIGRETTE RAVIOLIS + FROMAGE RAPE - KIRI FLAN VANILLE	jeudi 08 avril REPAS DE PAQUES ŒUF DUR MAYONNAISE GRATINE DE POULET (pdt émincé de poulet, julienne de légumes, béchamel) - CHEVRE MELANGE TARTE AU CHOCOLAT	vendredi 09 avril TOMATE VINAIGRETTE BASILIC OMELETTE SAUCE FINES HERBES PUREE FRAIDOU YAOURT AROMATISE
lundi 12 avril POTAGE CRECY SAUTE DE PORC AUX OLIVES FLAGEOLETS CUISINES SIX DE SAVOIE POMME	mardi 13 avril REPAS VÉGÉ CONCOMBRE VINAIGRETTE FACON BULGARE BOLOGNAISE DE SOJA COQUILLETTE BIO VACHE PICON FLAN CAMEL	jeudi 15 avril HARICOT VERT VINAIGRETTE ECHALOTTE SAUCISSE DE POULET AU FROMAGE FRITES / KETCHUP CAMEMBERT BIO SALADE DE FRUITS FRAIS	vendredi 16 avril SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHONS POISSON PANE / CITRON RIZ BIO EPINARD BECHAMEL YAOURT NATURE SUCRE GATEAU BASQUE
lundi 19 avril CELERI REMOULADE NORMANDIN DE VEAU SAUCE TOMATE PATE PETIT MOULE NATURE COMPOTE DE POMME	mardi 20 avril PIZZA AU FROMAGE SAUTE DE BŒUF BOURGUIGNON POMMES VAPEUR CAROTTES EMMENTAL KIWY BIO	jeudi 22 avril CHOU BLANC VINAIGRETTE FROMAGE BLANC ET CUMIN CORDON BLEU FRITES / KETCHUP PETIT SUISSE SUCRE CLAFOUTIS AUX BIGARREAUX	vendredi 23 avril 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-Barroul

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