



CÔTÉ NUTRITION :

Le goûter idéal est constitué de deux familles d'aliments parmi :

- Un produit laitier : verre de lait, yaourt, fromage blanc ou fromage frais, pour son apport en calcium et protéines ;
- Un fruit à croquer ou en compote, pour assurer un bon apport en vitamines et fibres ;
- Un produit céréalier : pain, céréales, biscuit sec... permettant d'apporter de l'énergie jusqu'au dîner ;
- et une boisson, indispensable pour une bonne hydratation.



EN MANQUE D'IDÉES ?

- Parfumer un laitage de morceaux de fruits frais et d'une poignée de céréales.
- Agrémenter une compote avec des brisures de biscuits secs.
- Passer au four une banane avec un carré de chocolat.
- Pour les papilles salées, une tranche de pain garnie de fromage est idéale.



GOÛTER À EMPORTER ?

- Penser aux briquettes de lait.
- Privilégier les fruits préalablement lavés et coupés et les gourdes de compote plus simples à déguster.
- Le pain d'épices est facile à conserver, et il ne contient pas de matières grasses ajoutées.
- Éviter les biscuits industriels : bien que pratiques, ils sont à limiter pour leur richesse en matières grasses et en sucre.

UNE SAISON...UNE RECETTE

Sucettes de fruits et leur chocolat chaud d'hiver

Durée de préparation : 15 min. - Cuisson : 10 min.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour les sucettes de fruits d'hiver : 1 pomme, 2 poires, 3 bananes pas trop mûres, 2 kiwis.



1. Laver, éplucher et découper les fruits en morceaux assez gros. Alternier les morceaux sur 4 pics à brochettes, puis réserver au réfrigérateur.



2. Pour plus de gourmandise, napper chaque brochette de chocolat fondu et remettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le chocolat durcisse.

Ingrédients (pour 4 personnes) - Pour le chocolat chaud : 800 ml de lait, 100 g de chocolat (noir, au lait ou caramel en fonction des goûts).



1. Casser le chocolat dans une casserole. Ajouter le lait et cuire à feu doux pendant 10 minutes tout en mélangeant jusqu'à ce que le chocolat ait complètement fondu.



2. Fouetter le chocolat avant de le verser dans les tasses. Pour découvrir de nouvelles saveurs, le chocolat chaud peut s'agrémenter d'épices comme la cannelle ou d'extrait de vanille.



Api Restauration, 384 rue du Général de Gaulle, 59370, à Mons-en-Baroeul, RCS Lille Métropole 477 181 010.

JANVIER FÉVRIER 2020



Soyons Complices à table !

ÉDITO

Le goûter, le moment tant attendu des enfants !

Après une journée bien remplie, rien de mieux pour décompresser que de se poser, à l'école ou à la maison, pour déguster un goûter gourmand et équilibré !

C'est un moment de plaisir mais aussi un apport nutritionnel essentiel au développement de l'enfant.

En effet, vers 16h, la journée est loin d'être terminée : un goûter varié et sain permet d'apporter l'énergie nécessaire pour faire ses devoirs, pratiquer une activité extrascolaire, compléter le déjeuner si besoin et tenir jusqu'au repas du soir sans grignotage !

Nous vous proposons dans ce livret des astuces et des idées de recettes, de quoi régaler tous les goûts !

Salutations gourmandes,
Le Pôle Nutrition Santé



Nos plats sont susceptibles de contenir des substances ou dérivés pouvant entraîner des allergies ou intolérances.

Lundi 6 janvier		Mardi 7 janvier		Mercredi 8 janvier		Jeudi 9 janvier		Vendredi 10 janvier	
Betteraves rouges vinaigrette	Carottes râpées au jus d'orange			MENU VEGETARIEN Salade de haricots beurre échalotes		FETONS LES ROIS Velouté de potiron			
Sauté de boeuf au paprika	Chipolatas Haricots verts Pommes de terre vapeur			Boulettes de soja tomates basilic Légumes couscous Semoule		Filet de colin sauce tomate Purée au lait			
Torsades				Gouda		Emmental			
Pointe de brie	Camembert			Compote de pommes		Galette des rois frangipane			
Yaourt nature sucré	Banane								
Lundi 13 janvier		Mardi 14 janvier		Mercredi 15 janvier		Jeudi 16 janvier		Vendredi 17 janvier	
Velouté d'endives au fromage fondu	Céleri rémoulade			MENU VEGETARIEN Taboulé		Flamiche aux oignons			
Rôti de porc aux herbes Riz pilaf	Filet de poisson pané Petits pois et pommes de terre forestiers			Gratin de pommes de terre et légumes au cheddar Salade mêlée		Sauté de poulet aux champignons Coquillettes			
Mimolette	Camembert			Madeleine		Edam			
Pomme	Compote de fruits			Poire		Clémentines			
Lundi 20 janvier		Mardi 21 janvier		Mercredi 22 janvier		Jeudi 23 janvier		Vendredi 24 janvier	
MENU VEGETARIEN Carottes râpées vinaigrette à l'huile d'olive	Céleri vinaigrette			Potage dubarry		Salade mêlée vinaigrette			
Nugget's de blé Poireaux et pommes de terre béchamel	Emincé de poulet Pâtes Emmental râpé			Sauté de porc sauce curry Carottes vichy Semoule		Parmentier de poisson			
Yaourt aromatisé	Gouda			Edam		Mimolette			
Pompon	Banane			Orange		Gâteau des îles			
Lundi 27 janvier		Mardi 28 janvier		Mercredi 29 janvier		Jeudi 30 janvier		Vendredi 31 janvier	
Potage cultivateur	REPAS DU NORD Salade friselina vinaigrette			Betteraves vinaigrette		MENU VEGETARIEN Potage carottes			
Crêpinette de porc au jus Mini penne à la julienne de légumes	Carbonnade flamande Frites			Marmite de poisson façon blanquette (oignons grelots carottes, champignons) Riz créole		Quiche savoyarde Laitue vinaigrette			
Gouda	Fromage blanc-vergeoise			Petit moulé ail et fines herbes Flan nappé caramel		Yaourt Pomme			
Compote de pommes	Petit beurre								
Lundi 3 février		Mardi 4 février		Mercredi 5 février		Jeudi 6 février		Vendredi 7 février	
Céleri râpé vinaigrette	MENU VEGETARIEN Taboulé			Soupe de tomates		CHANDELLEUR Macédoine de légumes			
Bolognaise de boeuf Coquillettes Fromage râpé	Galette de céréales Epinards à la béchamel Pommes de terre vapeur			Chipolatas Lentilles aux carottes		Filet de hoki sauce aurore Riz pilaf			
Edam	Mousse au chocolat			Carré fondu		Gouda			
Kiwi	Poire			Yaourt aromatisé		Crêpe sucrée			
Lundi 10 février		Mardi 11 février		Mercredi 12 février		Jeudi 13 février		Vendredi 14 février	
Potage poireaux et pommes de terre	Terrine de campagne			Betteraves vinaigrette		MENU VEGETARIEN Pizza napolitaine			
Rôti de dinde provençale Semoule	Filet de poisson meunière sauce tartare Haricots verts Pommes de terre vapeur			Saucisse de strasbourg sauce dijonnaise Chou de Bruxelles aux oignons Pommes de terre rissolées		Omelette fraîche sauce barbecue Spaghettis Emmental râpé			
Camembert	Chanteneige			Flan chocolat		Mimolette			
Compote pomme-poire	Orange			Madeleine		Kiwi			