

MARS-AVRIL 2023

## édito

Le Plessis-Bouchard

C'est bientôt le printemps ! Les fruits et légumes emblématiques d'hiver laissent place à de nouveaux produits. Retrouvez dans les menus de votre enfant des nouvelles recettes de saison. C'est l'opportunité pour lui d'expérimenter des saveurs et textures innovantes.

Bonne lecture !

Franck Richard  
Directeur Régional Sodexo

## les animations dans la cantine



### C'EST LA FÊTE !

Chaque mois, des animations rythment la vie du restaurant scolaire de votre enfant. A l'occasion de l'animation « C'est la fête », une ambiance conviviale est proposée avec une salle entièrement décorée. En avril, les enfants profitent de l'animation « Vive le printemps » !

Au menu : un repas festif et gourmand, accompagné d'un dessert chocolaté. C'est également l'opportunité de découvrir les nouveaux fruits et légumes qu'offrent cette saison.



### NOUVELLES RECETTES

#### Deux nouveaux produits mis à l'honneur en mars et en avril !

Nos chefs proposent des plats composés de produits originaux et de saison. Au programme de cette période, votre enfant pourra ainsi découvrir :

- **Le pois chiche**, une légumineuse riche en protéines, que l'on peut manger sous de nombreuses formes, dans des recettes sucrées et salées.



- **Le salsifis** cuisiné sous une forme onctueuse, un légume peu connu et pourtant riche en fibres.

Le Saviez-vous ?

## ZOOM sur le pois chiche

L'Aquafaba, signifie aqua : eau et faba : haricots. C'est le nom donné à l'eau de cuisson que l'on retrouve dans une boîte de pois chiche. Souvent utilisée comme base des préparations culinaires pour remplacer les blancs d'œufs, cette eau possède les mêmes propriétés techniques. En effet, une fois fouetté, ce liquide se transforme : il blanchit et monte tout comme des blancs en neige.

**A noter :** intégrer l'Aquafaba à vos préparations ne donne aucun arrière-goût. De quoi vous régaler avec cette recette de mousse au chocolat !



### C'EST PARTI !

- Cassez le chocolat puis faites-le fondre au bain marie ou au micro-ondes.
- Montez le jus de pois chiche en neige avec une pincée de sel à l'aide d'un batteur électrique (ou d'un fouet). Ajoutez le sucre au fur et à mesure. Il faut que les blancs en neige soient bien fermes.
- Une fois le chocolat refroidi, incorporez délicatement et progressivement les blancs en neige au chocolat fondu.
- Disposez la préparation dans des verrines puis réservez au réfrigérateur au moins 3 heures pour que la mousse se fige.

Pour consulter toutes nos recettes

C'est prêt !

Rendez-vous dans SoHappy

## SoHappy, l'application de la restauration scolaire pour les familles !



Consultez les menus scolaires sur

30 jours : détails des recettes, labels qualité, allergènes, informations liées au menu



Restez informés sur la restauration de votre enfant (animation, nutrition,...)



Profitez d'idées recettes rapides et équilibrées pour le soir ou le week-end.

### Téléchargez l'app

Télécharger dans l'App Store

ANDROID APP ON Google play

ou sur [www.so-happy.fr](http://www.so-happy.fr)



Découvrez toutes les animations 2022/2023 en vidéo !



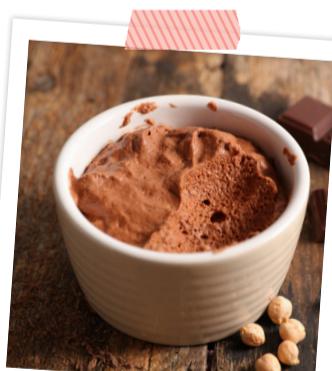
## Cuisiner en famille

### MOUSSE CHOCOLAT - POIS CHICHE

• PRÉPARATION : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de chocolat noir
- 200 ml d'eau de pois chiche  
Vous pouvez récupérer l'eau contenue dans une boîte de 500 g de pois chiche cuits.
- 1 pincée de sel
- 30 g de sucre blanc



### C'EST PARTI !

- Cassez le chocolat puis faites-le fondre au bain marie ou au micro-ondes.
- Montez le jus de pois chiche en neige avec une pincée de sel à l'aide d'un batteur électrique (ou d'un fouet). Ajoutez le sucre au fur et à mesure. Il faut que les blancs en neige soient bien fermes.
- Une fois le chocolat refroidi, incorporez délicatement et progressivement les blancs en neige au chocolat fondu.
- Disposez la préparation dans des verrines puis réservez au réfrigérateur au moins 3 heures pour que la mousse se fige.

Pour consulter toutes nos recettes

C'est prêt !

Rendez-vous dans SoHappy

**Semaine du 1<sup>er</sup> au 3 mars**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée				
Plat principal	SAUCISSE CHIPOLATAS 	SAUTÉ DE BŒUF (LR) SAUCE TOMATE BASILIC 	MERLУ (PDU) SAUCE OSEILLE 	
Garniture	COURGETTES 	FRITES	DUO DE CAROTTES 	
Produit laitier	COULOMMIERS (BIO) 	FROMAGE FRAIDOU	FROMAGE BLANC ET SUCRE (BIO) 	
Dessert	CRÈME DESSERT SAVEUR CHOCOLAT	CROUSTI POMMES VANILLE SPÉCULOOS (COMPÔTE DE POMMES, POMME CUBE, SPÉCULOOS)	FRUIT DE SAISON (BIO) 	FRUIT DE SAISON (BIO) 

**Semaine du 6 au 10 mars**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
TABOULÉ		CAROTTES RÂPÉES (BIO) VINAIGRETTE 	*LE POIS CHICHÉ* CAKE POIS CHICHÉ CUMIN SAUCE FROMAGE BLANC ÉPICE 	TOMATES (BIO) VINAIGRETTE 
BROCOLIS POMMES DE TERRE MOZZARELLA 	HOKI (PDU) SAUCE CITRON 	RÔTI DE VEAU (LR) AU JUS SAUCE FORESTIERE 	SAUTÉ DE PORC (LR) SAUCE CHARCUTIÈRE 	DÉS DE VOLAILLE SAUCE CHAMPIGNONS CRÉMÉE 
****	RIZ (BIO) 	PURÉE DE POMMES DE TERRE	HARICOT BEURRE	BLÉ
YAOURT NATURE ET SUCRE	FROMAGE FONDU VACHE QUI RIT		FROMAGE FRAIS COTENTIN	
FRUIT DE SAISON (BIO) 	MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	COMPOTE POMME FRAISE ALLÉGÉE EN SUCRE	FROMAGE BLANC AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON (BIO) 

PAIN TOUS LES JOURS

**Semaine du 13 au 17 mars**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	FRIAND			
Plat principal	PÂTES À LA MEXICAINE 	SAUTÉ DE BŒUF (LR) PROVENCALE 	PARMENTIER DE POISSON BLANC ET CÉLERI 	JAMBON BLANC (LR) 
Garniture	****	CAROTTES À L'AIL	COQUILLETTES (BIO) 	RIZ (BIO) 
Produit laitier	COULOMMIERS (BIO) 	FROMAGE BLANC (BIO) SUCRÉ 	SAINTE-MÔRET	YAOURT NATURE (BIO) ET SUCRE 
Dessert	LACTÉ SAVEUR CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON (BIO) 	YOGURT MIXÉ 	TARTE AU FLAN (DÉCONGELÉ) 

**Semaine du 20 au 24 mars**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		SALADE DE TOMATE (BIO) 	CÉLERI RÉMOULADE (BIO) 	CAROTTES RÂPÉES (BIO) VINAIGRETTE 
FILET MEUNIÈRE	POULET AUX HERBES DE PROVENCE	SAUTÉ DE BŒUF (LR) BOURGUIGNON 	DAHL DE LENTILLES CORAIL ET RIZ 	COLIN D'ALASKA (PDU) PANÉ ET CITRON 
CHOU-FLEUR BÉCHAMEL	FRITES	HARICOTS VERTS (BIO) 	HARICOTS BLANCS SAUCE TOMATE	PURÉE DE POMMES DE TERRE
SAINTE-PAULIN (AOP) 	FROMAGE BLANC (BIO) ET SUCRE 	FROMAGE FRAIS RONDELÉ (BIO) 		
COMPOTE (BIO) 	FRUIT DE SAISON (BIO) 	YOGURT AROMATISÉ (BIO) 	BEIGNET À LA FRAMBOISE (DÉCONGELÉ) 	ÎLE FLOTTANTE 

PAIN TOUS LES JOURS

**Semaine du 27 au 31 mars**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		BATAVIA (BIO) VINAIGRETTE 	ŒUF DUR (BIO) ET MAYONNAISE 	
Plat principal	BOULETTE DE MOUTON (LR) AUX OLIVES 	DÉS DE POISSON BLANC SAUCE AUX ÉPICES 	RÔTI DE DINDE (LR) SAUCE DIABLE 	GRATIN POMMES DE TERRE ÉPINARDS ET FROMAGE À RACLETTE 
Garniture	SEMOLLE (BIO) 	MACARONIS	RIZ (BIO) 	COURGETTES PERSILLÉES (BIO) 
Produit laitier	EMMENTAL (BIO) 	FROMAGE BLANC (BIO) SUCRÉ 	YOGURT AROMATISÉ 	TOMME BLANCHE (AOP) 
Dessert	LIÉGEAIS CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON (BIO) 	BANANE SAUCE CHOCOLAT 	FRUIT DE SAISON (BIO) 

**Semaine du 3 au 7 avril**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		CONCOMBRE (BIO) VINAIGRETTE	RILLETTES DE THON	CAROTTES RÂPÉES (BIO) ET OIGNONS FRITS 
RIZ ET PETITS LÉGUMES 	POULET (LR) SAUCE CHAMPIGNONS CRÉMÉE 	PARMENTIER DE POISSON BLANC AU POTIRON 	JAMBON (LR) 	BOLOGNAISE DE BŒUF (LR) À LA TOMATE 
BOULGOUR	*****		RATATOUILLE ET BLÉ 	PENNE (BIO) SEMI-COMPLÈTE SAUCE TOMATE 
MIMOLETTE		YOGURT NATURE (BIO) ET SUCRE 		FROMAGE RÂpé (BIO) 
MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON (BIO) 	FRUIT DE SAISON (BIO) 	MILKSHAKE COCO 	COMPOTE POMME FRAISE 

PAIN TOUS LES JOURS

**Semaine du 10 au 14 avril**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée			VIVE LE PRINTEMPS!	
Plat principal	RAVIOLIS AU BŒUF	SAUTÉ DE BŒUF (VR) SAUCE AU ROMARIN 	RÔTI DE DINDE (LR) AU JUS 	POISSON PANÉ 
Garniture	FÉRIÉ	****	PETITS POIS	POTATOES SAUCE BARBECUE
Produit laitier	FROMAGE FONDU VACHE QUI RIT (BIO) 	FROMAGE BLANC (BIO) SUCRÉ 	ÉPINARDS (BIO) BÉCHAMEL 	
Dessert	LACTÉ SAVEUR VANILLE	FRUIT DE SAISON (BIO) 	MOELLEUX CHOCOLAT PEPITES ET CRÈME FOUETTÉE 	YOGURT NATURE (BIO) ET SUCRE 

**Semaine du 17 au 21 avril**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		CONCOMBRES (BIO) SAUCE TZATZIKI 		CRÊPE À L'EMMENTAL
SAUTÉ DE BŒUF TOMATES OLIVES BASILIC 	MOELLEUX DE POULET FAÇON TAJINE 	MERLU SAUCE MOUTARDE À L'ANCIENNE 	STICK DE MOZZARELLA 	RÔTI DE PORC (LR) 
CHOU-FLEUR (BIO) 	SEMOLLE	COURGETTES ET RIZ (BIO) 	MACARONIS (BIO) 	PURÉE CRÉCY
YOGURT NATURE (BIO) ET SUCRE 	TOMME BLANCHE (AOP) 		YOGURT AROMATISÉ (BIO) 	
GAUFRE AU SUCRE	FRUIT DE SAISON (BIO) 	LACTÉ SAVEUR CHOCOLAT	FRUIT (BIO) 	FRUIT DE SAISON (BIO) 

MENUS PROPOSÉS SOUS RÉSERVE DE DISPONIBILITÉ DES PRODUITS

Entrée

Semaine du 24 au 28 avril					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		TOMATES VINAIGRETTE (BIO) 		ŒUF DUR (BIO) MAYONNAISE 	CONCOMBRES (BIO) VINAIGRETTE 
Plat principal	BOULETTES AU MOUTON SAUCE TOMATE BASILIC 	ÉMINCÉ DE DINDE (LR) PAPRIKA PERSIL 	PIZZA POIVRONS MOZZARELLA 	STEAK HACHÉ (LR) KETCHUP 	PAIN DE POISSON SAUCE TOMATE
Garniture	BOULGOUR	HARICOTS BEURRE ET POMMES DE TERRE	SALADE Verte (BIO) 	FRITES	RIZ (BIO) 
Produit laitier	CANTAL (AOP) 		PETIT FROMAGE FRAIS AUX FRUITS		
Dessert	MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT 	FRUIT DE SAISON (BIO) 	COMPOTE POMME ABRICOT	YAOURT NATURE (BIO) ET SUCRE 	LACTÉ SAVEUR VANILLE

## Vacances scolaires

