

## édITO Le Plessis-Boucard

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 de 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 !



## 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



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.

C'est prêt !

Pour consulter toutes nos recettes

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	MERLU (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	COUSTI POMMES VANILLE SPÉCULOOS (COMPOTE DE POMMES, POMME CUBE, SPÉCULOOS)	FRUIT DE SAISON (BIO)	

Semaine du 6 au 10 mars					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée	TABOULÉ		CAROTTES RÂPÉES (BIO) VINAIGRETTE	<div>NOUVELLES RÉLÉTÉS 2024-2025</div> <div>*LE POIS CHICHE* CAKE POIS CHICHE CUMIN SAUCE FROMAGE BLANC ÉPICE</div>	TOMATES (BIO) VINAIGRETTE
Plat principal	BROCOLIS POMMES DE TERRE MOZZARELLA	HOKI (PDU) SAUCE CITRON	RÔTI DE VEAU (LR) AU JUS SAUCE FORESTIÈRE	SAUTÉ DE PORC (LR) SAUCE CHARCUTIÈRE	DÉS DE VOLAILLE SAUCE CHAMPIGNONS CRÉMÉE
Garniture	*****	RIZ (BIO)	PURÉE DE POMMES DE TERRE	HARICOT BEURRE	BLÉ
Produit laitier	YAOURT NATURE ET SUCRE	FROMAGE FONDU VACHE QUI RIT		FROMAGE FRAIS COTENTIN	
Dessert	FRUIT DE SAISON (BIO)	MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT	COMPOTE POMME FRAISE ALLÉGÉE EN SUCRE	FROMAGE BLANC AUX FRUITS	FRUIT DE SAISON (BIO)

PAIN AB 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) PROVENÇALE	PARMENTIER DE POISSON BLANC ET CÉLERI	JAMBON BLANC (LR)	CORDON BLEU DE DINDE
Garniture	*****	CAROTTES À L'AIL		COQUILLETES (BIO)	RIZ (BIO)
Produit laitier	COULOMMIERS (BIO)	FROMAGE BLANC (BIO) SUCRÉ		SAINT-MÔRET	YAOURT NATURE (BIO) ET SUCRE
Dessert	LACTÉ SAVEUR CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON (BIO)	YAOURT MIXÉ	TARTE AU FLAN (DÉCONGELÉ)	FRUIT DE SAISON (BIO)

Semaine du 20 au 24 mars					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée			SALADE DE TOMATE (BIO)	CÉLERI RÉMOULADE (BIO)	CAROTTES RÂPÉES (BIO) VINAIGRETTE
Plat principal	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
Garniture	CHOU-FLEUR BÉCHAMEL	Frites	HARICOTS VERTS (BIO)	HARICOTS BLANCS SAUCE TOMATE	PURÉE DE POMMES DE TERRE
Produit laitier	SAINT-PAULIN (AOP)	FROMAGE BLANC (BIO) ET SUCRE		FROMAGE FRAIS RONDELÉ (BIO)	
Dessert	COMPOTE (BIO)	FRUIT DE SAISON (BIO)	YAOURT AROMATISÉ (BIO)	BEIGNET À LA FRAMBOISE (DÉCONGELÉ)	ÎLE FLOTTANTE

PAIN AB 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	NUGGETS DE POULET
Garniture	SEMOULE (BIO)	MACARONIS	RIZ (BIO)	COURGETTES PERSILLÉES (BIO)	
Produit laitier	EMMENTAL (BIO)	FROMAGE BLANC (BIO) SUCRÉ		YAOURT AROMATISÉ	TOMME BLANCHE (AOP)
Dessert	LIÉGEOIS CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON (BIO)	BANANE SAUCE CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON (BIO)	CAKE AUX MYRTILLES

Semaine du 3 au 7 avril					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée		CONCOMBRE (BIO) VINAIGRETTE	RILLETES DE THON	CAROTTES RÂPÉES (BIO) ET OIGNONS FRITS	
Plat principal	RIZ ET PETITS LÉGUMES	POULET (LR) SAUCE CHAMPIGNONS CRÉMÉE	PARMENTIER DE POISSON BLANC AU POTIRON	JAMBON (LR)	BOLOGNAISE DE BŒUF (LR) À LA TOMATE
Garniture		BOULGOUR	*****	RATATOUILLE ET BLÉ	PENNE (BIO) SEMI-COMPLÈTE SAUCE TOMATE
Produit laitier	MIMOLETTE		YAOURT NATURE (BIO) ET SUCRE		FROMAGE RÂPÉ (BIO)
Dessert	MOUSSE AU CHOCOLAT	FRUIT DE SAISON (BIO)	FRUIT DE SAISON (BIO)	MILKSHAKE COCO	COMPOTE POMME FRAISE













PAIN AB 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 (VF) SAUCE AU ROMARIN	RÔTI DE DINDE (LR) AU JUS	POISSON PANÉ
Garniture	FÉRIÉ	*****	PETITS POIS	POTATOES SAUCE BARBECUE	ÉPINARDS (BIO) BÉCHAMEL
Produit laitier		FROMAGE FONDU VACHE QUI RIT (BIO)	FROMAGE BLANC (BIO) SUCRÉ		
Dessert		LACTÉ SAVEUR VANILLE	FRUIT DE SAISON (BIO)	MOELLEUX CHOCOLAT PÉPITES ET CRÈME FOUETTÉE	YAOURT NATURE (BIO) ET SUCRE

Semaine du 17 au 21 avril					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Entrée			CONCOMBRES (BIO) SAUCE TZATZIKI		CRÊPE À L'EMMENTAL
Plat principal	SAUTÉ DE BŒUF TOMATES OLIVES BASILIC	MOELLEUX DE POULET FAÇON TAJINE	MERLU SAUCE MOUTARDE À L'ANCIENNE	STICK DE MOZZARELLA	RÔTI DE PORC (LR)
Garniture	CHOU-FLEUR (BIO)	SEMOULE	COURGETTES ET RIZ (BIO)	MACARONIS (BIO)	PURÉE CRÉCY
Produit laitier	YAOURT NATURE (BIO) ET SUCRE	TOMME BLANCHE (AOP)		YAOURT AROMATISÉ (BIO)	
Dessert	GAUFRE AU SUCRE	FRUIT DE SAISON (BIO)	LACTÉ SAVEUR CHOCOLAT	FRUIT (BIO)	FRUIT DE SAISON (BIO)



## 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

