

SEMAINE 35

	lundi 30 août	mardi 31 août	mercredi 01 sept	jeudi 02 sept	vendredi 03 sept	samedi 04 sept	dimanche 05 sept
M	Choux fleur en salade Fricassé de volaille Pôlée campagnarde Tomme noire	Salade 3 couleurs Lasagnes courgettes Mozza Saint bricet	Carottes rapées Sauccis à la provençale Gnocchis plats Rondelé Compote	Quiche 4 fromages Boulette d'agneau Haricots plats Edam Fruit	Salade grecque Moussaka Mimollette Gâteau de semoule Grecque	Asperges Risotto crevette ananas coco Riz pilaf au curry Tome blanche Fruit	Poivrons marinés Rôti de porc pomme/poire Panais Brebis crème Fian pâtissier
S+	Salade indienne Panibars à l'indienne Crème dessert caramel Taboulé de bœuf Pâtes à la Carbonara	Blé à la libanaise Wrap aux légumes Mousse chocolat au lait Mousse de canard Poisson meunière Epinards Petit saucis aux fruits	Salade tex-mex Tournée à la pomme de terre Petit saucis Salade de tomates à l'échalote Pâtes Rondelé Compote	Salade auvergnate Bouchetta à l'italienne Yaourt sucré Artichaut confondane Saumon sauce basilic Tagliatelles au pesto Mimollette Gâteau de semoule Grecque	Salade olandaise Tarte camembert et pommes Yaourt à la grecque Bettevare et pommes Saumon sauce basilic Tagliatelles au pesto Mimollette Gâteau de semoule Grecque	Salade camargaise Courgettes farcies Crème dessert paine Blanchquette de veau à l'ancienne Fondue de porreaux Tome blanche Fruit	Salade atlantique Parmenier de saumon/épinards Fian caramel Fian caramel
M	Tomme noire Fruit	Petit saucis aux fruits Blé à la libanaise Wrap aux légumes	Compote Salade tex-mex Tournée à la pomme de terre	Edam Fruit	Salade olandaise Tarte camembert et pommes Yaourt à la grecque	Salade camargaise Courgettes farcies Crème dessert paine Blanchquette de veau à l'ancienne Fondue de porreaux Tome blanche Fruit	Salade atlantique Parmenier de saumon/épinards
S+	Panibars à l'indienne Panibars à l'indienne Légos chocolat Salade de pois chiche à la Grecque Poisson blanc mozza Kiri Yaourt nature	Blé à la grecque Wrap thon tomate Maestro vanille Croque Monsieur Sauté de bœuf Broccis Chevreine Yaourt nature	Compote Gazpacho de concombre Velouté foux Salade de lentilles Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Légumes aux lentilles Bouchetta à l'italienne Légos vanille Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Salade californienne Courgettes farcies Crème dessert café Tajline d'agneau pruniaux/bébébis Petits pois Carne frais Fruit	Salade camargaise Courgettes farcies Crème dessert paine Blanchquette de veau à l'ancienne Fondue de porreaux Tome blanche Fruit	Salade piémontaise Parmenier de saumon/épinards Yaourt nature
M	Taboulé libanais Panibars à l'indienne Légos chocolat	Wrap aux légumes Maestro vanille Croque Monsieur Sauté de bœuf Broccis Chevreine Yaourt nature	Compote Gazpacho de concombre Velouté foux Salade de lentilles Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Légumes aux lentilles Bouchetta à l'italienne Légos vanille Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Salade californienne Courgettes farcies Crème dessert café Tajline d'agneau pruniaux/bébébis Petits pois Carne frais Fruit	Salade camargaise Courgettes farcies Crème dessert paine Blanchquette de veau à l'ancienne Fondue de porreaux Tome blanche Fruit	Salade piémontaise Parmenier de saumon/épinards Yaourt nature
S+	Taboulé libanais Panibars à l'indienne Légos chocolat	Wrap aux légumes Maestro vanille Croque Monsieur Sauté de bœuf Broccis Chevreine Yaourt nature	Compote Gazpacho de concombre Velouté foux Salade de lentilles Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Légumes aux lentilles Bouchetta à l'italienne Légos vanille Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Salade californienne Courgettes farcies Crème dessert café Tajline d'agneau pruniaux/bébébis Petits pois Carne frais Fruit	Salade camargaise Courgettes farcies Crème dessert paine Blanchquette de veau à l'ancienne Fondue de porreaux Tome blanche Fruit	Salade piémontaise Parmenier de saumon/épinards Yaourt nature

SEMAINE 36

	lundi 06 sept	mardi 07 sept	mercredi 08 sept	jeudi 09 sept	vendredi 10 sept	samedi 11 sept	dimanche 12 sept
M	Haricots verts en salade Riz Poulet Yassa	Aiguillette de volaille au citron Pommes de terre sautées Chevreine Yaourt nature	Petit saucis Salade d'endive roqufort et noix Quenelle de volaille Semoule	Salade d'endive roqufort et noix Quenelle de volaille Semoule	Yaourt à la grecque Vendredi 10 sept	Crème dessert paine Carottes veours Palette de porc à la diable Flageolet Carre frais Fruit	Salade Lyonnaise Andouillette sauce Lyonnaise Gratin dauphinois Bleu Beignet Lyonnais
S+	Taboulé libanais Panibars à l'indienne Légos chocolat	Blé à la grecque Wrap thon tomate Maestro vanille Croque Monsieur Sauté de bœuf Broccis Chevreine Yaourt nature	Compote Gazpacho de concombre Velouté foux Salade de lentilles Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Légumes aux lentilles Bouchetta à l'italienne Légos vanille Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Salade californienne Courgettes farcies Crème dessert café Tajline d'agneau pruniaux/bébébis Petits pois Carne frais Fruit	Salade camargaise Courgettes farcies Crème dessert paine Blanchquette de veau à l'ancienne Fondue de porreaux Tome blanche Fruit	Salade piémontaise Parmenier de saumon/épinards Yaourt nature
M	Taboulé libanais Panibars à l'indienne Légos chocolat	Blé à la grecque Wrap thon tomate Maestro vanille Croque Monsieur Sauté de bœuf Broccis Chevreine Yaourt nature	Compote Gazpacho de concombre Velouté foux Salade de lentilles Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Légumes aux lentilles Bouchetta à l'italienne Légos vanille Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Salade californienne Courgettes farcies Crème dessert café Tajline d'agneau pruniaux/bébébis Petits pois Carne frais Fruit	Salade camargaise Courgettes farcies Crème dessert paine Blanchquette de veau à l'ancienne Fondue de porreaux Tome blanche Fruit	Salade piémontaise Parmenier de saumon/épinards Yaourt nature
S+	Taboulé libanais Panibars à l'indienne Légos chocolat	Blé à la grecque Wrap thon tomate Maestro vanille Croque Monsieur Sauté de bœuf Broccis Chevreine Yaourt nature	Compote Gazpacho de concombre Velouté foux Salade de lentilles Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Légumes aux lentilles Bouchetta à l'italienne Légos vanille Pissaladière Normand au capres Courgettes en béchamel Saint-paulin Fruit	Salade californienne Courgettes farcies Crème dessert café Tajline d'agneau pruniaux/bébébis Petits pois Carne frais Fruit	Salade camargaise Courgettes farcies Crème dessert paine Blanchquette de veau à l'ancienne Fondue de porreaux Tome blanche Fruit	Salade piémontaise Parmenier de saumon/épinards Yaourt nature

SEMAINE 37

	lundi 13 sept	mardi 14 sept	mercredi 15 sept	jeudi 16 sept	vendredi 17 sept	samedi 18 sept	dimanche 19 sept	
M	Tomate/crabe/avocat Escalote de dinde vennoise Pôlée méditerranéenne Vache qui rit	Chili con carne Camembert Yaourt citron	Spaguettis aux choux de Bruxelles Cantal Fruit	Tarte tomate roqufort Tripos à la mode de Caen Carottes glacées Cantal Fruit	Salade vénitienne Far au poireaux Yaourt sucré Chou rouge/carottes/pommes Saumonette, sauce oselle Purée de patate douce Cantafrais Brownies	Salade de riz à l'italienne Galette de légumes Yaourt aux fruits Carottes rapées BIO Blé BIO Gouda BIO Fruit BIO	Coloris remoulade Omelette aux champignons Pommes de terre rôties Emmental Mille-feuille	Spaguettis bolognaises de lentilles/carottes Feuille de jardinier Emmental Mille-feuille
S+	Tomate/crabe/avocat Escalote de dinde vennoise Pôlée méditerranéenne Vache qui rit	Chili con carne Camembert Yaourt citron	Spaguettis aux choux de Bruxelles Cantal Fruit	Tarte tomate roqufort Tripos à la mode de Caen Carottes glacées Cantal Fruit	Salade vénitienne Far au poireaux Yaourt sucré Chou rouge/carottes/pommes Saumonette, sauce oselle Purée de patate douce Cantafrais Brownies	Salade de riz à l'italienne Galette de légumes Yaourt aux fruits Carottes rapées BIO Blé BIO Gouda BIO Fruit BIO	Coloris remoulade Omelette aux champignons Pommes de terre rôties Emmental Mille-feuille	Spaguettis bolognaises de lentilles/carottes Feuille de jardinier Emmental Mille-feuille
M	Tomate/crabe/avocat Escalote de dinde vennoise Pôlée méditerranéenne Vache qui rit	Chili con carne Camembert Yaourt citron	Spaguettis aux choux de Bruxelles Cantal Fruit	Tarte tomate roqufort Tripos à la mode de Caen Carottes glacées Cantal Fruit	Salade vénitienne Far au poireaux Yaourt sucré Chou rouge/carottes/pommes Saumonette, sauce oselle Purée de patate douce Cantafrais Brownies	Salade de riz à l'italienne Galette de légumes Yaourt aux fruits Carottes rapées BIO Blé BIO Gouda BIO Fruit BIO	Coloris remoulade Omelette aux champignons Pommes de terre rôties Emmental Mille-feuille	Spaguettis bolognaises de lentilles/carottes Feuille de jardinier Emmental Mille-feuille
S+	Tomate/crabe/avocat Escalote de dinde vennoise Pôlée méditerranéenne Vache qui rit	Chili con carne Camembert Yaourt citron	Spaguettis aux choux de Bruxelles Cantal Fruit	Tarte tomate roqufort Tripos à la mode de Caen Carottes glacées Cantal Fruit	Salade vénitienne Far au poireaux Yaourt sucré Chou rouge/carottes/pommes Saumonette, sauce oselle Purée de patate douce Cantafrais Brownies	Salade de riz à l'italienne Galette de légumes Yaourt aux fruits Carottes rapées BIO Blé BIO Gouda BIO Fruit BIO	Coloris remoulade Omelette aux champignons Pommes de terre rôties Emmental Mille-feuille	Spaguettis bolognaises de lentilles/carottes Feuille de jardinier Emmental Mille-feuille

SEMAINE 38

	lundi 20 sept	mardi 21 sept	mercredi 22 sept	jeudi 23 sept	vendredi 24 sept	samedi 25 sept	dimanche 26 sept
M	Tomme noire Fruit	Concombre à la crème Fideua	Pois chiche au cumin Céjus durs Fondue de porreaux au curry Tome blanche Compote	Broccis en salade Casoulet Mimollette Fruit	Macedoine de légumes Escalope poulet à la champêtre Pommes dauphines Mont-blanc	Steak haché sauce champignons Epinards Rondelé Fruit	Bettevare Mini chizo grillés Poulet à la tomate Saint bricet Tarte au citron
S+	Salade indienne Gratin de fenouil Légos chocolat	Blé libanais Gazpacho Andalou Maestro vanille	Salade tex-mex Falafels Velouté foux Salade de tomates, concombre et brie Cassiole de la mer Riz 3 couleurs Tome blanche Compote	Salade auvergnate Tomate farcie Légos vanille Tarte provençale Feuille poisson beurre blanc Carottes vichy Edam Fruit	Salade olandaise Cake poivrons/féta Fian chocolat Mimollette Fruit	Salade camargaise Ouche au thon et noix/ail Crème dessert café Salade 3 couleurs Mignonon de veau à l'emmental Gnocchi Saint Marcellin Rondelé Fruit	Salade atlantique Bouchée courgette/mozza Yaourt nature
M	Tomme noire Fruit	Concombre à la crème Fideua	Pois chiche au cumin Céjus durs Fondue de porreaux au curry Tome blanche Compote	Broccis en salade Casoulet Mimollette Fruit	Macedoine de légumes Escalope poulet à la champêtre Pommes dauphines Mont-blanc	Steak haché sauce champignons Epinards Rondelé Fruit	Bettevare Mini chizo grillés Poulet à la tomate Saint bricet Tarte au citron
S+	Salade indienne Gratin de fenouil Légos chocolat	Blé libanais Gazpacho Andalou Maestro vanille	Salade tex-mex Falafels Velouté foux Salade de tomates, concombre et brie Cassiole de la mer Riz 3 couleurs Tome blanche Compote	Salade auvergnate Tomate farcie Légos vanille Tarte provençale Feuille poisson beurre blanc Carottes vichy Edam Fruit	Salade olandaise Cake poivrons/féta Fian chocolat Mimollette Fruit	Salade camargaise Ouche au thon et noix/ail Crème dessert café Salade 3 couleurs Mignonon de veau à l'emmental Gnocchi Saint Marcellin Rondelé Fruit	Salade atlantique Bouchée courgette/mozza Yaourt nature

SEMAINE 39

	lundi 27 sept	mardi 28 sept	mercredi 29 sept	jeudi 30 sept	vendredi 01 oct	samedi 02 oct	dimanche 03 oct
M	Salade Asiatique Bouchée de la mer	Salade de pommes de terre Andouillette Fenouil braisé	Boulettes d'agneau au curry Rais Semoule Camembert Compote	Quiche Lorraine Croqu'oeuf à la dinde Ratatouille Cantalou Fruit	Poisson marinés Sauté de dinde à la provençale Gratin dauphinois Cantal Cafoutis	Carottes rapées aux raisins Dés de jambon Farfaltes sauce fromage et poires Chèvreline Fruit	Salade de Haricots verts Brandade Emmental Croisillon Aubriot Potage cresson
S+	Taboulé libanais Blé à la grecque Légume farci	Blé à la grecque Wrap aux légumes Légos choco	Salade parsi-enne Galette complète Velouté foux Salade de pois chiche Poulette de dinde champêtre Saisifs en persil/ade Camembert Compote	Légumes aux lentilles Croisillon aux champignons Légos vanille Cœur de palmier Nouilles sautées à la Thaïlandaise crevettes et porc Cantalou Fruit	Velouté de lentilles Tarte camembert et pommes Fian chocolat Légos vanille Cœur de palmier Nouilles sautées à la Thaïlandaise crevettes et porc Cantalou Fruit	Crème dessert café Courgettes farcies Crème dessert café Blanchquette de veau à l'ancienne Potatoes burger Choux de Bruxelles persillé Chèvreline Fruit	Salade de Haricots verts Brandade Emmental Croisillon Aubriot Potage cresson Parmenier de saumon/épinards Yaourt nature
M	Taboulé libanais Blé à la grecque Légume farci	Blé à la grecque Wrap aux légumes Légos choco	Salade parsi-enne Galette complète Velouté foux Salade de pois chiche Poulette de dinde champêtre Saisifs en persil/ade Camembert Compote	Légumes aux lentilles Croisillon aux champignons Légos vanille Cœur de palmier Nouilles sautées à la Thaïlandaise crevettes et porc Cantalou Fruit	Velouté de lentilles Tarte camembert et pommes Fian chocolat Légos vanille Cœur de palmier Nouilles sautées à la Thaïlandaise crevettes et porc Cantalou Fruit	Crème dessert café Courgettes farcies Crème dessert café Blanchquette de veau à l'ancienne Potatoes burger Choux de Bruxelles persillé Chèvreline Fruit	Salade de Haricots verts Brandade Emmental Croisillon Aubriot Potage cresson Parmenier de saumon/épinards Yaourt nature
S+	Taboulé libanais Blé à la grecque Légume farci	Blé à la grecque Wrap aux légumes Légos choco	Salade parsi-enne Galette complète Velouté foux Salade de pois chiche Poulette de dinde champêtre Saisifs en persil/ade Camembert Compote	Légumes aux lentilles Croisillon aux champignons Légos vanille Cœur de palmier Nouilles sautées à la Thaïlandaise crevettes et porc Cantalou Fruit	Velouté de lentilles Tarte camembert et pommes Fian chocolat Légos vanille Cœur de palmier Nouilles sautées à la Thaïlandaise crevettes et porc Cantalou Fruit	Crème dessert café Courgettes farcies Crème dessert café Blanchquette de veau à l'ancienne Potatoes burger Choux de Bruxelles persillé Chèvreline Fruit	Salade de Haricots verts Brandade Emmental Croisillon Aubriot Potage cresson Parmenier de saumon/épinards Yaourt nature

Les menus sont établis sous réserve de modifications, Toute annulation à moins de 72h hors week-end avant la date de passage sera facturée.

Exemplaire client à conserver



ASTUCES ET CONSEILS CULINAIRES

L'astuce pour un plat trop relevé

Si votre plat est trop épicé, vous pouvez ajouter de la crème fraîche ou du lait pour adoucir votre plat

Stimuler les papilles

Privilégier les recettes relevées et originales pour stimuler vos papilles et lutter contre la perte de goût et d'odorat, n'ayez pas peur d'utiliser du sucre si votre état de santé le permet

LES INFOS qui nous font du bien

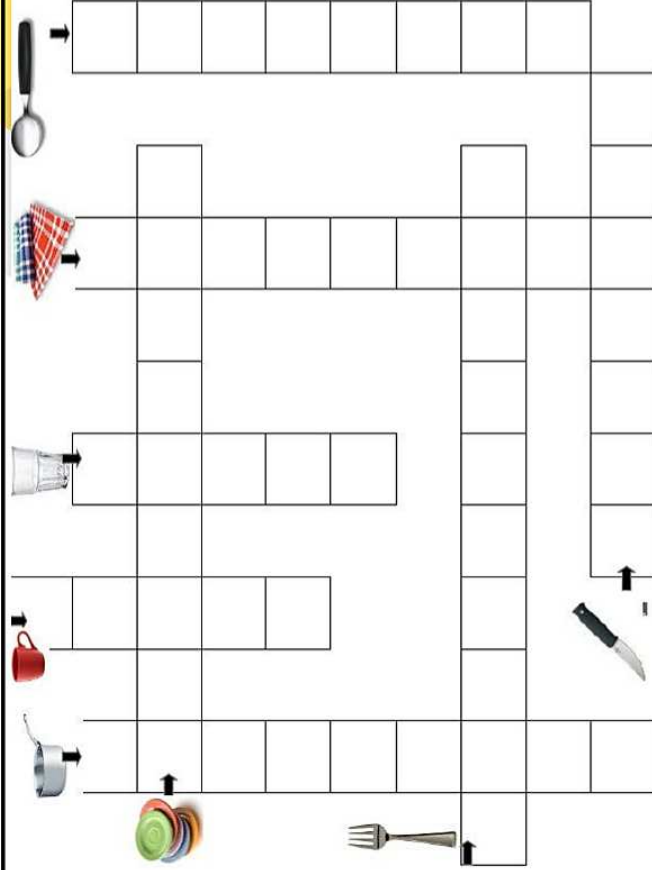
1900

Michelin publie son premier guide.

À la base, il s'adressait aux automobilistes et leur donnait des indications sur la manière de changer un pneu, la localisation des concessionnaires Michelin et des endroits où dormir. La section « restaurants » n'apparaît qu'en 1923 et les étoiles en 1926.



JEUX Sudoku, mots fléchés, rébus



Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

RECETTE DU MOIS



Poulet YASSA

Temps : 35 min

Préparation:

- 2 cuisses de poulet
 - 2 carottes
 - 2 oignons
 - 5 cl de jus de citron
 - 200ml de bouillon chaud
 - 10 g de moutarde
 - 1 cuillère à soupe d'huile
- 1: Enrober les cuisses de poulet avec le citron, l'huile et le poivre. Laisser mariner 1h minimum
- 2: Dans une sauteuse, verser le surplus de jus après avoir laissé mariner le poulet et faire revenir les oignons émincés.
- 3: Verser le bouillon chaud et la moutarde. Peler et râper les carottes et les déposer dans le bouillon. Porter à ébullition.
- 4: Dans une poêle, faire revenir le poulet et les déposer dans la cocotte de bouillon aux carottes.
- 5: Laisser frémir 30 minutes à feu moyen et à couvert.

BON APPÉTIT !!!

CONSEILS DIETETIQUES

4 conseils

Conseil n°1 : Purifier son organisme pour mettre le corps au repos et favoriser le fonctionnement des organes dépuratifs (peau, reins, foie)

Conseil n°2 : Faire le plein de vitamines en privilégiant les fruits et légumes, pour booster notre système immunitaire

Conseil n°3 : Avoir un bon rapport en magnésium grâce aux oléagineux, fruits secs, fruits de mer, chocolat afin de contribuer à lutter contre le stress, la fatigue et l'anxiété

Conseil n°4 : Manger variés et équilibrés

☎ 04 66 23 09 12 (siège social)

✉ contact@lemarmiton.net
lemarmitontraiteur@gmail.com

🌐 www.lemarmiton.net

Les menus sont établis sous réserve de modifications ; toute annulation à moins de 72h hors week-end et hors jours fériés avant la date de passage sera facturée.



Menu

Septembre
2021