

SEMAINE 5

	lundi 31 janv	mardi 01 févr	mercredi 02 févr	jeudi 03 févr	vendredi 04 févr	samedi 05 févr	dimanche 06 févr	
1	M	Macédoine au thon Filet de lieu à la crème de potiron Saint paulin Compote	Pâtes au surimi Nuggets de poulet au miel Purée de céleri Emmental Fruit	Pois chiches Paupiette de veau Poêlée byzantine Tomme blanche Crêpe au sucre	Endives croquantes Cordon bleu Poêlée rustique Camembert Fruit	Taboulé de grains de blé Pavé de truite au jus corsé Poireaux braisés Chèvreline Tarte au Fromage blanc	Poivrons astigiani Filet de poulet à l'ananas Riz basmati au curry Rondelé Fruit	Pâté de campagne * Porc douxereux * Potée de pois cassés Edam Eclair vanille
	S	Potage poireaux	Potage de carottes	Velouté de salsifis	Potage dubarry	Potage au potiron	Velouté de champignons	Velouté de courgettes
	S+	Quiche aux oignons Mousse au chocolat	Gratin d'aubergines Liégeois café	Galatte de sarrasin Fromage blanc	Flan de poireaux Petis-suisses	Tartiflette * Flan lacté caramel	Croissant au chèvre Fromage blanc vanille	Falafels Crème dessert chocolat
2	M	Concombre au fromage blanc Tajine d'agneau Semoule à l'orientale Saint paulin Compote	Tomates mozzarella Rôti de veau poivronade Pomme de terre au four Emmental Fruit	Carottes râpées cœur d'artichaut Poisson bordelaise Polenta milanaise Tomme blanche Crêpe au sucre	Tartelette épinard crème Paupiette de lapin sauce chasseur Haricots verts Camembert Fruit	Salade de betteraves Saucisse fumée * Fricassée de lentilles Chèvreline Rondelé Fruit	Céleri sauce cocktail Boulette de bœuf Salsifis sautés Rondelé Fruit	Salades de lentilles Emincé de dinde wok thaï Légumes confits au miel Edam Eclair vanille
	S	Potage poireaux	Potage de carottes	Velouté de salsifis	Potage dubarry	Potage au potiron	Velouté de champignons	Velouté de courgettes
	S+	Quiche aux oignons Mousse au chocolat	Gratin d'aubergines Liégeois café	Galatte de sarrasin Fromage blanc	Flan de poireaux Petis-suisses	Tartiflette * Flan lacté caramel	Croissant au chèvre Fromage blanc vanille	Falafels Crème dessert chocolat

SEMAINE 6

	lundi 07 févr	mardi 08 févr	mercredi 09 févr	jeudi 10 févr	vendredi 11 févr	samedi 12 févr	dimanche 13 févr	
1	M	Tortis au bleu et noix Tomate farcie Lentilles au riz épicé Saint paulin Fruit	Taboulé du soleil Ratatouille en moussaka Mimolette Compote	Betteraves au maïs Sauté de dinde hongrois Navets glacés Gouda Fruit	Brocolis sauce poivrons Saucisse de volaille Purée de Pdt Emmental Fruit	Salade de riz Mignon de porc sauce Robert * Choux de bruxelles persillés Cantal Tranche napolitaine vanille choco	Salade alsacienne * Tripes fertoise Purée verte Camembert Compote	Rosette * Poulet au paprika Potiron boulghour et raisins secs Brie Paris brest
	S	Velouté Saint-Germain *	Soupe paysanne	Soupe de courgette	Soupe à l'oignon	Velouté de haricots verts	Velouté d'épinards	Soupe de lentilles *
	S+	Beignet de brocolis Yaourt sucré	Gratin de choux-fleur Pot Vanille chocolat	Coquillettes gratinées Liégeois chocolat	Samoussa Fromage frais sucré	Gratin de carottes Yaourt aux fruits	Nems de volaille Flan lacté caramel	Pissaladière Maestro café
2	M	Haricots blancs talentaise * Aile de raie aux endives fondantes Saint paulin Fruit	Poireaux vinaigrette Agneau au blé safrané Mimolette Compote	Soja en salade chinoise Veau bourguignonne Tagliatelles fraîches Gouda Fruit	Tarte aux brocolis Cuisse de poulet à l'ail Tomates à la provençale Emmental Fruit	Champignons aux herbes Thon à la cancalaise Riz pilaf Cantal Tranche napolitaine vanille choco	Artichaut à la cordouane Tortellini au parmesan Camembert Compote	Tomates à la vinaigrette Hachis Parmentier Brie Paris brest
	S	Velouté Saint-Germain *	Soupe paysanne	Soupe de courgette	Soupe à l'oignon	Velouté de haricots verts	Velouté d'épinards	Soupe de lentilles *
	S+	Beignet de brocolis Yaourt sucré	Gratin de choux-fleur Pot Vanille chocolat	Coquillettes gratinées Liégeois chocolat	Samoussa Fromage frais sucré	Gratin de carottes Yaourt aux fruits	Nems de volaille Flan lacté caramel	Pissaladière Maestro café

SEMAINE 7

	lundi 14 févr	mardi 15 févr	mercredi 16 févr	jeudi 17 févr	vendredi 18 févr	samedi 19 févr	dimanche 20 févr	
1	M	Endives au fromage Boulettes sauce moutarde Tortis tricolores Gouda Fruit	Salade haricots rouges/avocat Cordon bleu Choux de Bruxelles à l'ancienne Emmental Compote	Coquillettes des marinières Coq aux navets * Camembert Fruit	Chausson serrano * Côte de porc au thym * Carottes au jus Tomme blanche Fruit	Duo de céleri et carottes Colin sauce à la betterave Riz pilaf Chèvreline Tarte à l'ananas	Haricots verts vinaigrette Choucroute garnie * Edam Fruit	Taboulé de quinoa Couscous à la dinde Brie Mille-feuille
	S	Potage au potiron	Velouté de champignon	Potage campagnard *	Velouté d'épinards	Soupe de courgettes	Soupe Belge	Potage dubarry
	S+	Nouilles gratinées Liégeois vanille	Quiche au thon Fromage blanc	Courgette farcie Pot vanille chocolat	Omelette aux fines herbes Yaourt aux fruits	Croque monsieur * Crème dessert caramel	Galette de sarrasin Crème au chocolat	Gratin de navets Petits-suisses
2	M	Pomme de terre hongroise Saumon à la mangue Brocolis Gouda Fruit	Carottes râpées / artichaut Omelette vénitienne Riz cantonais Emmental Compote	Salade de betteraves Lasagne à la bolognaise Camembert Fruit	Rémoulade de céleri Brandade de morue Tomme blanche Fruit	Poivrons et tomates Blanquette de veau Risotto aux poireaux Chèvreline Tarte à l'ananas	Tomate farcie au maïs Escalope aux olives noires Mijoté patates douces/petits pois Edam Fruit	Mousse de canard* Quenelle de poisson Curry de légumes Brie Mille-feuille
	S	Potage au potiron	Velouté de champignon	Potage campagnard *	Velouté d'épinards	Soupe de courgettes	Soupe Belge	Potage dubarry
	S+	Nouilles gratinées Liégeois vanille	Quiche au thon Fromage blanc	Courgette farcie Pot vanille chocolat	Omelette aux fines herbes Yaourt aux fruits	Croque monsieur * Crème dessert caramel	Galette de sarrasin Crème au chocolat	Gratin de navets Petits-suisses

SEMAINE 8

	lundi 21 févr	mardi 22 févr	mercredi 23 févr	jeudi 24 févr	vendredi 25 févr	samedi 26 févr	dimanche 27 févr	
1	M	Crudités aux fèves Côtelette Porc aux pommes * Choux rouge aux oignons Saint-Paulin Fruit	Maïs à la catalane Filet de colin braisé Mille-feuille d'aubergine Camembert Compote	Chou-fleur sauce moutarde Blanquette de Lapin Riz citronnée à l'oseille Mimolette Fruit	Tomate/patate douce aux lardons * Mignon de porc lardé * Fricassée de lentilles Tomme blanche Fruit	Lentilles à l'échalote Hoki au lait de coco Carottes à l'aneth Gouda Flan aux pommes	Concombre aux olives Paupiette de veau Pois chiche à la tomate Carré frais Fruit	Macédoine au riz Pot-au-feu Emmental Carré à la framboise
	S	Potage au cresson	Potage de carottes	Potage de légumes	Soupe à l'oignon	Potage dubarry	Potage d'asperges	Potage au potiron
	S+	Tarte aux trois fromages Flan lacté caramel	Pissaladière Yaourt nature	Beignets de poisson Liégeois café	Cake moelleux à la carotte Fromage blanc	Poivrons farcis au surimi Mousse au chocolat	Pizza jambon fromage * Riz au lait	Gratin dauphinois Petits-suisses
2	M	Carottes râpées aux raisins Boulettes de bœuf Epinards aux crozets Saint-Paulin Fruit	Avocat aux fruits verts Sauté de dinde à la provençale Camembert Compote	Tandem pamplemousse crevettes Bœuf bourguignon Pommes de terre sautées Mimolette Fruit	Tarte courgettes Canard laqué Poêlée de potiron au cerfeuil Tomme blanche Fruit	Trévise aux courgettes Agneau à la menthe Semoule aux carottes Gouda Flan aux pommes	Salade de tortis Omelette à la ratatouille Salade Carré frais Fruit	Rillettes charcutière * Pintade rôtie à l'orange Petit pois à la française Emmental Carré à la framboise
	S	Potage au cresson	Potage de carottes	Potage de légumes	Soupe à l'oignon	Potage dubarry	Potage d'asperges	Potage au potiron
	S+	Tarte aux trois fromages Flan lacté caramel	Pissaladière Yaourt nature	Beignets de poisson Liégeois café	Cake moelleux à la carotte Fromage blanc	Poivrons farcis au surimi Mousse au chocolat	Pizza jambon fromage * Riz au lait	Gratin dauphinois Petits-suisses

Exemplaire client à conserver

(*) PLATS CONTENANT DU PORC

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

Reconnaître un Œuf Frais d'un Œuf Périmé

Si vous n'êtes pas sûr qu'un œuf soit encore bon, plongez-le dans un grand verre d'eau avec un peu de sel. Si l'œuf reste au fond, il est encore bon à consommer. Si seulement une pointe de l'œuf touche le fond, il n'est plus très frais et doit être consommé rapidement. Si l'œuf flotte, il est périmé.

LES INFOS

qui nous font du bien

2004 - La France découvre le drive

Pour la première fois, les Français apprennent à commander sur Internet et à retirer leurs courses, sans couper le contact de leur voiture. L'expérience se déroule à Marcq-en-Barœul, dans l'agglomération lilloise. Le drive devient le phénomène du moment. Près de 3.000 drives se sont développés sur tout le territoire.



JEUX

Sudoku, mots fléchés, rébus, mots mêlés

		6	7		1			
		4					2	7
		1		2	9			3
9	6	3			5			
		8				3		
			3			6	7	9
6			5	4		9		
3	4					7		
			9		6	8		

RECETTE DU MOIS

Pâte à crêpes



- 125 g de farine
- 300 ml de lait
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé
- 25 g de beurre fondu

Préparation pour 2 personnes

- Dans un saladier, mettre la farine, le sel et le sucre vanillé.
- Faites un puit au milieu et y casser les œufs.
- Mélangez doucement au fouet puis ajoutez le lait petit à petit pour éviter les grumeaux.
- Faire fondre le beurre puis l'ajouter tout en continuant à mélanger.
- Faites chauffer les crêpes dans une poêle chaude anti adhésif ou bien huiler la poêle.
- Versez une petite louche de pâte dans la poêle, faites un mouvement de rotation pour répartir la pâte sur toute la surface. Posez sur le feu et quand le tour de la crêpe se colore en roux clair, il est temps de la retourner.
- Laissez cuire environ une minute de ce côté et la crêpe est prête.
- Répétez jusqu'à épuisement de la pâte.

Si vos crêpes sont trop épaisses rajouter un peu de lait.

BON APPÉTIT !!!

Comment profitez au mieux de vos repas "le marmiton"

Conseils pour réchauffer vos plats et préserver leur saveur

- 1- Le four à micro-onde: Percer le film de la barquette et la disposer dans le micro-onde. A puissance moyenne faites chauffer 1 à 2 minutes.
- 2- Le four traditionnel, recommandé pour les tartes salées, pizzas, quiches, et friands. Préchauffer le four à 120°C, Ouvrez la barquette et versez son contenu dans un plat allant au four. Recouvrez de papier aluminium et placez le à mi-hauteur dans le four 15 minutes. (attention à ne pas mettre directement la barquette qui pourrait fondre lors du réchauffement).
- 3- A la casserole, ouvrez la barquette, et versez le contenu dans la casserole, ajouter 1 à 2 cuillère à soupe d'eau et laissez réchauffer 5 minutes à feu doux tout en remuant.
- 4- Au bain-marie, Plongez la barquette (sans enlever le film) dans 4-5 cm d'eau frémissante et laissez chauffer 15-20 minutes sans faire bouillir.

☎ 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
Février
2022