

SEMAINE 18

lundi 02 mai	mardi 03 mai	mercredi 04 mai	jeudi 05 mai	vendredi 06 mai	samedi 07 mai	dimanche 08 mai
Pomme de terre à l'échalotte Saucisse de volaille Fondue d'épinards Vache qui rit Fruit	Fonds d'artichauts en salade Filet de dinde parfumé * Farfalles Tomme blanche Fruit	Flan de concombre persillé Gardianne de taureau * Riz Gouda Fruit	Tarte à la carotte Omelette aux asperges Frisée aux croûtons Camembert Fruit	Haricot rouge/avocat en salade Filet cabillaud au miel Tomates gratinées Fourme d'Ambert Flan pâtissier framboise	Pdt/concombre au fromage blanc Filet de poulet braisé Purée de navets à l'échalotte Cantal Compote	Mousse de canard Rôti de veau sauce blanche Fenouil Tartare ail et fines herbes Gaufre chocolat
Grain de blé en salade Courgette farcie Riz au lait vanille	Salade liégeoise * Omelette à la ratatouille Yaourt nature	Quinoa à la macédoine Quiche thon et noisette Liégeois chocolat	Salade exotique Beignet de brocolis Fromage blanc	Salade maraîchère Feuilleté épinard Mousse au café	Salade féta anchois Galette sarasin jambon/fromage * Yaourt arômes de fruits	Salade gésiers et noix Gratin choux fleur au jambon * Crème dessert caramel
Tomates au bleu Calamars à l'américaine Riz pilaf Vache qui rit Fruit	Salade de lentilles Filet de canard sauce moutarde Carottes au jus Tomme blanche Fruit	Pâtes au surimi Filet de saumon Choux romanesco aux poires Gouda Fruit	Radis beurre Boulettes de bœuf provençale Gnocchis tomate Camembert Fruit	Courgettes râpées coriandre Lasagne à la bolognaise Fourme d'Ambert Flan pâtissier framboise Salade maraîchère	Pomelo Fricassé de veau Grain de blé aux champignons Cantal Compote	Salade de betteraves Sauté de porc au caramel * Duo de carottes Tartare ail et fines herbes Gaufre chocolat Salade gésiers et noix
Grain de blé en salade Courgette farcie Riz au lait vanille	Salade liégeoise * Omelette à la ratatouille Yaourt nature	Quinoa à la macédoine Quiche thon et noisette Liégeois chocolat	Salade exotique Beignet de brocolis Fromage blanc	Salade maraîchère Feuilleté épinard Mousse au café	Salade féta anchois Galette sarasin jambon/fromage * Yaourt arômes de fruits	Salade gésiers et noix Gratin choux fleur au jambon * Crème dessert caramel

SEMAINE 19

lundi 09 mai	mardi 10 mai	mercredi 11 mai	jeudi 12 mai	vendredi 13 mai	samedi 14 mai	dimanche 15 mai
Salade de blé cornichons Saucisse braisée à la cannelle * Chou-fleur Emmental Fruit	Taboulé aux agrumes Wok thaï de dinde Cantal Compote	Carottes râpées et noisettes Blanquette vaudoise Lentilles au riz épicé Bleu de chèvre Fruit	Chou rouge aux pommes Hachis parmentier Saint paulin Fruit	Céleri Seiches à la rouille Tagliatelles Tomme blanche Brownie	Endives valentines (clémentines) Boulettes de bœuf Pdt au romarin Vache qui rit Compote	Rillettes charcutières * Steack haché sauce barbecue Polenta Camembert Carré surprise
Salade sicilienne Pizza poivrons/mozza Yaourt saveur citron	Emincé de chou chinois Nems à la volaille Petits-suisse	Mâche champêtre Tomates farcies thon Mousse chocolat lait	Salade lentilles au saumon Croissant au chèvre Maestro café	Salade Parisienne * Gratin argovien (poireau) Fromage blanc	Salade scandinave (champi/avocat) Flan de courgettes Mousse aux marrons	Betteraves et poireaux salade Quiche lorraine * Yaourt à la Grecque
Tomates en vinaigrette Œufs brouillés Petits pois aux nouilles Emmental Fruit	Salade de pois chiches Filet de lieu Poireaux au beurre Cantal Compote	Tortis au soja Sauté de sanglier aux artichauts Bleu de chèvre Fruit	Tarte oignons/pignons Mignon de porc lardé * Gratin d'épinards Saint paulin Fruit	Crudités aux fèves Jambonneau à la paysanne * Envides au roquefort Tomme blanche Brownie	Tomates/patates douces/lardons * Sauté d'agneau aux navets Vache qui rit Compote	Haricots blancs ravigote Nuggets de poulet Mechouia d'aubergines Camembert Carré surprise
Salade Sicilienne Pizza poivrons/mozza Yaourt saveur citron	Emincé de chou chinois Nems à la volaille Petits-suisse	Mâche champêtre Tomates farcies thon Mousse chocolat lait	Salade lentilles au saumon Croissant au chèvre Maestro café	Salade Parisienne * Gratin argovien (poireau) Fromage blanc	Salade scandinave (champi/avocat) Flan de courgettes Mousse aux marrons	Betteraves et poireaux salade Quiche lorraine * Yaourt à la Grecque

SEMAINE 20

lundi 16 mai	mardi 17 mai	mercredi 18 mai	jeudi 19 mai	vendredi 20 mai	samedi 21 mai	dimanche 22 mai
Méli-mélo crudités à l'ananas Paëlla * Gouda Fruit	Crozets panachés à l'emmental Cordon bleu de dindonneau Cœur d'artichaut braisé Fromage de chèvre frais Compote	Concombre à la crème Chili con carne Riz basmati Brie Fruit	Pizza au fromage Chipolatas * Chou braisé au lard * Vache qui rit Fruit	Brocolis sauce poivron Colin sauce au beurre blanc Coquillettes Emmental Apple crumble revisité Salade de Riz	Chou blanc émincé noix/raisons Côte d'agneau à la menthe Semoule aux carottes Saint paulin Compote	Salami et cornichon * Colombo de porc * Cantal Tarte au citron Artichaut printanier
Salade Andelys (fèves/hareng) Enchilada dinde et poivrons Mousse au citron	Semoule en salade Gratin d'endives Yaourt saveur vanille	Soja en salade chinoise Samoussa Petit pot crème caramel	Salade du jardin d'hiver Feuilleté jambon * Liégeois café	Clafoutis aux asperges Yaourt aux fruits	Mille-feuille d'aubergine Pot vanille chocolat	Gratin dauphinois à la ricotta Riz au lait vanille
Grain de blé andalouse Sauté de canard à l'ananas Brocolis Gouda Fruit	Salade avocat / raifort Pot au feu Fromage de chèvre frais Compote	Pois chiches aux grains de blé Emincé de dinde Choux de bruxelles Brie Fruit	Salade de betteraves Mafé de poulet et riz Vache qui rit Fruit	Tomate farcie au maïs Pintade rôtie à l'orange Crumble de potiron Emmental Apple crumble revisité Salade de Riz	Lentilles aux gésiers confits Lapin à la moutarde Courgettes sautées Saint paulin Compote	Salade de fèves à la noix Tortillas Poêlée ratatouille Cantal Tarte au citron Artichaut printanier
Salade Andelys (fèves/hareng) Enchilada dinde et poivrons Mousse au citron	Semoule en salade Gratin d'endives Yaourt saveur vanille	Soja en salade chinoise Samoussa Petit pot crème caramel	Salade du jardin d'hiver Feuilleté jambon * Liégeois café	Clafoutis aux asperges Yaourt aux fruits	Mille-feuille d'aubergine Pot vanille chocolat	Gratin dauphinois à la ricotta Riz au lait vanille

SEMAINE 21

lundi 23 mai	mardi 24 mai	mercredi 25 mai	jeudi 26 mai	vendredi 27 mai	samedi 28 mai	dimanche 29 mai
Quinoa en taboulé Steak haché au jus Champignons à la crème Bleu de chèvre Fruit	Nage de radis Saucisse de volaille Petits pois à la française * Gouda Compote	Salade d'haricot rouge * Filet mignon de porc à l'ananas * Navets confits Brie Fruit	Tourte mozzarella Steak grillé Nord-Sud Purée de potiron Boursin Fruit	Médailillon de merlu sauce beurre Riz basmati Emmental Milla aux fruits des bois Lentilles aux concombres	Salade de poulet aux noix de pécan Paupiette de veau aux olives Pdt sautées Cantal Compote	Saucisson beurre * Lasagnes à la bolognaise Vache qui rit Mille-feuille Tortis fromagère
Salade macaroni haddock Chausson parisien * Yaourt brassé	Salade de blé au potiron Gratin de tomates cerises Viennois chocolat	Salade de riz au thon Beignet de brocolis Yaourt à la Grecque	Jeunes pousses au bacon Gratin de salsifis aux pommes Mousse au café	Feuilleté saumon Riz au lit vanille	Croissant jambon/fromage MaronSui's	Omelette italienne Fromage blanc vanille
Salade Midlands (chou, carotte) Sauté de dinde à l'indienne Tagliatelles salsa Bleu de chèvre Fruit	Tarte aux courgettes Canard Laqué Chou au sésame Gouda Compote	Fenouil au pamplemousse Cheveux de sorcière (linguines) aux crevettes Brie Fruit	Endive au fromage Escalope de dinde aux raisins Semoule aux carottes Boursin Fruit	Poireaux/pdt Blanc de poulet au cidre Poêlée Guang (haricots mungo) Emmental Milla aux fruits des bois Lentilles aux concombres	Pâtes au surimi Jambon roulé aux épinards * Cantal Compote	Salade de maïs en marinade Tielle à la sétoise Salade composée Vache qui rit Mille-feuille Tortis fromagère
Salade macaroni haddock Chausson parisien * Yaourt brassé	Salade de blé au potiron Gratin de tomates cerises Viennois chocolat	Salade de riz au thon Beignet de brocolis Yaourt à la Grecque	Jeunes pousses au bacon Gratin de salsifis aux pommes Mousse au café	Lentilles aux concombres Feuilleté saumon Riz au lit vanille	Maïs parmentier Croissant jambon/fromage MaronSui's	Tortis fromagère Omelette italienne Fromage blanc vanille

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

ABERRATION CULINAIRE

L'huile dans les pâtes

Ils sont nombreux les apprentis-cuisiniers qui croient vous impressionner en versant le fameux filet d'huile d'olive dans l'eau des pâtes. Pourtant l'analyste du chimiste est sans appel : "Comme l'huile d'olive ne se mélange pas avec l'eau et qu'elle remonte à la surface, cela ne sert strictement à rien". Pour ne pas coller, les pâtes doivent être cuites dans une très grande quantité d'eau (100 g de pâtes pour 1 litre). Et si on aime le goût de l'huile d'olive, on n'hésite pas à verser le précieux nectar une fois les pâtes égouttées.

LES INFOS

Le premier restaurant en France

Le premier restaurant attesté comme tel est ouvert en France, à Paris en 1765 par Mathurin Roze de Chantoiseau. Il est situé rue des Poulies, près du Louvre. Il reprend les codes du restaurant actuel : tables séparées et menu à choix multiple (essentiellement des bouillons). Son projet consistait à permettre à ceux qui disposaient de peu de moyens de manger correctement : « venez à moi ceux dont l'estomac souffre et je vous restaurerai » était-il inscrit sur sa devanture.



Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

RECETTE DU MOIS

Clafoutis aux asperges et jambon cru



- 4 Œufs
- 100g Farine
- 250ml Lait
- 100g Fromage râpé
- 1 pincée Sel
- 20g Beurre pour graisser le plat
- 1 Botte d'asperges vertes
- 4 tranches Jambon cru fines

Préparation pour 4 personnes

1. Nettoyez et pelez les asperges vertes. Coupez le bout de leur tige, plus dur, sur 2 cm environ.
2. Portez un grand volume d'eau à ébullition. Placez-y les asperges attachées entre elles, têtes vers le haut, et faites-les cuire 10 min à frémissements. Egouttez-les.
3. Préchauffez votre four à 180 °C. Dans un grand saladier, Mélangez la farine et le sel. Ajoutez les oeufs 1 à 1, en fouettant bien entre chaque ajout, puis délayez avec le lait en le versant très progressivement, et en fouettant pour obtenir une pâte lisse.
4. Découpez le jambon cru en lamelles, répartissez-les au fond d'un plat beurré. Ajoutez les asperges pré-cuites coupées en gros tronçons. Versez par-dessus la préparation pour clafoutis, et enfournez pour 35 à 40 min.

JEUX

Sudoku, mots fléchés, rébus, mots mêlés

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

Qu'est ce qu'une vraie portion de fruits et légumes ?

Les fruits et légumes vous apportent nombre de vitamines et minéraux, et ce n'est pas seulement pour mincir qu'il faut en manger mais tout simplement pour préserver sa santé, bien grandir et bien vieillir.

Pas toujours facile de s'y retrouver au milieu de toutes ces portions. Pour vous faciliter la vie, considérez qu'une portion de fruits ou de légumes est équivalente à la taille d'une balle de tennis. Une tomate représente donc une portion, alors qu'une tomate à farcir en représente deux. (une portion correspond à 80 grammes environ de fruits ou de légumes). Le but du jeu, c'est de manger au moins 5 portions provenant de différents fruits et légumes. En effet, chaque fruit et légume vous apporte des éléments indispensables et variés. La variété, c'est la santé !

Attention, les yaourts aux fruits n'apportent en aucun cas l'équivalent d'une portion de fruit. Bien sûr ne vous privez pas de laitage, mais n'oubliez pas que l'un ne peut pas remplacer l'autre.

☎ 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
Mai
2022