

## Astuces culinaires

Comment conserver les pommes de terre plus longtemps ?

Si ce tubercule se conserve plusieurs mois, mal entreposé il peut rapidement germer et se ramollir. Voici nos astuces pour conserver les pommes de terre le plus longtemps possible.

L'idéal est de choisir un endroit sec et à l'abri des courants d'air pour les stocker. Aussi, il faut impérativement qu'elles soient placées dans le noir, l'exposition à la lumière activant le processus de germination. De plus il faut éviter la proximité avec les fruits et légumes climactériques, en particulier les bananes, les pommes ou encore les poires qui libèrent de l'éthylène, un gaz qui va faire vieillir les pommes de terre prématurément.

Attention contrairement à la pomme de terre classique, la pomme de terre nouvelle se conserve seulement 4-5 jours maximum, placée dans le bac à légumes du réfrigérateur.

## LES INFOS

La différence entre surgélation et congélation

Contrairement à la congélation, la surgélation est faite immédiatement après la fabrication et à très basse température (entre -30 et -50 °C). Cette technique, bien que plus énergivore, permet une saisie ultra-rapide par le froid jusqu'au cœur préservant au mieux la qualité des produits et minimisant la formation de cristaux d'eau.



## JEUX

Mots mêlés sur le thème de la plage et de l'été

O J O L C O Q U I L L A G E  
H F U K E I Y J Y A E V J R  
R I A F B A L L O N O L K J  
I V U E Y N D D E Z R U V U  
P H A R E J C N A A P G I V  
B S A B L E G L A C E E F P  
P E L L E T I A V L A J Z L  
P O I S S O N G C Q Y Y E E  
U B O I S S O N J U S E A U  
O X B U C H O C O L A T N V  
J H U Y Q Z S A N D A L E S  
N O I X K D E C C O C O L M  
B O U É E E F J T I R F X S  
P L A G E T F S O L E I L P

Plage  
Pelle  
Phare  
Poisson  
Glace

Seau  
Chocolat  
Bouée  
Soleil  
Sandales

Noix de coco  
Ballon  
Boisson  
Coquillage  
Sable

# Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

## RECETTE DU MOIS

### Clafoutis aux abricots

### Préparation pour 6 personnes



- 700g d'abricots
- 150g de sucre
- 3 œufs
- 130g de farine
- 50g de beurre
- 400ml de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- Cassonade
- Vanille

1. Beurrer un plat rectangulaire, y déposer les fruits lavés, dénoyautés et coupés en quatre. Les saupoudrer de cassonade.
2. Préchauffer le four sur thermostat 6. Faire fondre le beurre. Mélanger dans un récipient la farine et le sucre. Ajouter les œufs, bien remuer. Ajouter le lait, puis le beurre fondu. Bien remuer le tout. Mettre un peu d'arôme naturel de vanille.
3. Recouvrir les abricots avec le mélange obtenu. Saupoudrer le tout avec le sachet de sucre vanillé.
4. Mettre au four à thermostat 6, pendant 45 minutes.

## Top 10 des meilleures spécialités françaises !

1. Les escargots persillés: Plat singulier que l'on retrouve dans la plupart des bistros français.
2. La bouillabaisse: La bouillabaisse est une spécialité française du Sud. On la retrouve sur beaucoup de tables à Marseille.
3. Le pot-au-feu: Le pot-au-feu est la spécialité française parfaite pour les déjeuners d'hiver en famille.
4. La quiche lorraine: La quiche est l'une des plus délicieuses spécialités culinaires lorraines.
5. Les galettes bretonnes: Un délice aux multiples garnitures.
6. Le steak-tartare: Le steak-tartare, c'est le classique plat des bistros français.
7. L'aligot: C'est dans l'Aubrac qu'est né l'aligot et qu'on y déguste les meilleures recettes de cette spécialité française.
8. Les huîtres: Les huîtres, c'est une spécialité française qui divise : on en est absolument amoureux, ou bien on les déteste.
9. La tartiflette: La spécialité française de montagne par excellence.
10. Le bœuf bourguignon: On termine avec l'une des spécialités françaises les plus iconiques : le bœuf bourguignon. Comme son nom l'indique, c'est un plat de viande mijotée dans du vin de Bourgogne (pinot noir) avec des légumes de saison.

☎ 04 66 23 09 12 (siège social)  
✉ contact@lemarmiton.net  
lemarmitontraiteur@gmail.com  
🌐 www.lemarmiton.net



Menu  
Juin  
2022

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.

**SEMAINE 9**

	lundi 30 mai	mardi 31 mai	mercredi 01 juin	jeudi 02 juin	vendredi 03 juin	samedi 04 juin	dimanche 05 juin
	Taboulé Cordon bleu de dinde Purée aux trois légumes Tomme noire Fruit	Salade de tomates et pêches Boulettes d'agneau sauce cajou Boulgour pilaf Fromage frais aux noix Compote	Salade de radis Paupiette de lapin à la provençale Tomates à la provençale Saint nectaire Fruit	Tarte feuilletée tomate/thym Saucisse de volaille Fondant de courgettes au chèvre Emmental Fruit	Asperges sauce au beurre Blanquette de poisson Tagliatelles Rondelé ail et fines herbes Gâteau aux raisins secs	Blanc de poireaux sauce yaourt Brandade de morue Brie Compote	Mortadelle * Porc aux artichauts * Mimolette Chausson aux pommes
	Frisée raisin, noix et amandes Gratin de brocolis Yaourt nature	Salade de mâche et comté Croustillant jambon/emmental * Yaourt brassé	Salade au chou rouge Lasagnes aux épinards Mousse au café	Endives poires sésame Bouchée de la reine Crème dessert praliné	Tomate farçie au thon Cake moelleux à la carotte Yaourt à la Grecque	Conchiglie pamplemousse crevette Gâteau de courgette et menthe Liégeois chocolat	Riz à la niçoise Beignets de brocolis Petits-suisses
	Carottes rapées aux raisins Poulet basquaise Gnocchi Tomme noire Fruit	Duo de lentilles au jambon cru * Steak haché aux herbes Poêlée (courgette/feta/tomate) Fromage frais aux noix Compote	Duo melon concombre Sauté de canard noisettes/cassis Pdt rissoles Saint nectaire Fruit	Céleri remoulade Epaule d'agneau rôtie Flageolets Emmental Fruit	Salade haricot rouge/avocat Carbonade de bœuf Pois gourmands Rondelé ail et fines herbes Gâteau aux raisins secs	Tortis au soja Joue de bœuf aux pêches Carottes sautées Brie Compote	Melon Omelette aux asperges Poêlée de pdt nouvelles Mimolette Chausson aux pommes
	Frisée raisin, noix et amandes Gratin de brocolis Yaourt nature	Salade de mâche et comté Croustillant jambon/emmental * Yaourt brassé	Salade au chou rouge Lasagnes aux épinards Mousse au café	Endives poires sésame Bouchée de la reine Crème dessert praliné	Tomate farçie au thon Cake moelleux à la carotte Yaourt à la Grecque	Conchiglie pamplemousse crevette Gâteau de courgette et menthe Liégeois chocolat	Riz à la niçoise Beignets de brocolis Petits-suisses

**SEMAINE 10**

	lundi 06 juin	mardi 07 juin	mercredi 08 juin	jeudi 09 juin	vendredi 10 juin	samedi 11 juin	dimanche 12 juin
	Riz pique-nique Escalope de veau panée Brunoise au jus Cantal Fruit	Betteraves aux noix Boulettes à la carélienne Semoule aux carottes Brie Compote	Maïs en salade Œufs sauce blanche Epinards à la ricotta Comté Fruit	Feuilleté au fromage Fricassée de coq Blettes à la crème Vache qui rit Fruit	Asperges blanches sauce au miel Brochet sauce beurre/échalottes Boulgour à l'orange Tomme noire Clafoutis aux abricots	Aubergines en salade Hachis parmentier Emmental Compote	Rillettes charcutières * Carry de porc * (curcuma) Carottes à la sultanes (raisins) Camembert Bavarois framboises
	Artichaut au fromage Croque Monsieur * Yaourt saveur citron	Champignons à la Grecque Galette de volaille/champignons Yaourt saveur citron	Pamplemousse Mandurāi (carotte/riz) Samoussa (volaille) Pot crème caramel	Salade de concombre Pâtes compètes poulet/artichaut Fromage blanc	Chou rouge ravigote (endives) Friand au fromage Petits-suisses aux fruits	Coquillettes de mariniers (surimi) Tomate farçie Maestro café	Céleri allanchois (bleu/noix) Pissaladière Crème dessert vanille
	Coleslaw Jambonneau à la paysanne * Petits-pois/carottes Cantal Fruit	Lentilles à l'échalote Lapin à la moutarde Crumble d'aubergine Brie Compote	Macédoine de riz Filet de truite aux épices Riz basmati Comté Fruit	Tomates/mozzarella Emincé de dinde (sauces pommes) Pâtes papillon Vache qui rit Fruit	Farfalles aux petits légumes Canard laqué Panaché de choux-fleurs Tomme noire Clafoutis aux abricots	Taboulé boulgour/crevettes Boudin aux oignons confits * Purée céleri pomme et noix Emmental Compote	Mêlée d'endives tomme de savoie Chili con carne Riz basmati Camembert Bavarois framboises
	Artichaut au fromage Croque Monsieur * Yaourt saveur citron	Champignons à la Grecque Galette de volaille/champignons Yaourt brassé	Pamplemousse Mandurāi (carotte/riz) Samoussa (volaille) Pot crème caramel	Salade de concombre Pâtes compètes poulet/artichaut Fromage blanc	Chou rouge ravigote (endives) Friand au fromage Petits-suisses aux fruits	Coquillettes de mariniers (surimi) Tomate farçie Maestro café	Céleri allanchois (bleu/noix) Pissaladière Crème dessert vanille

**SEMAINE 11**

	lundi 13 juin	mardi 14 juin	mercredi 15 juin	jeudi 16 juin	vendredi 17 juin	samedi 18 juin	dimanche 19 juin
	Salade de haricot blanc Saucisse de volaille Bouchée courgette/mozza Fromage frais Fruit	Semoule en salade Cuisse de poulet à l'ail Tian provençal Bleu de France Compote	Melon et pastèque à la menthe Gardianne de taureau * Riz Saint-nectaire Fruit	Tarte chèvre/épinard Bœuf aux carottes Fourme d'Ambert Fruit	Salade de pêches/tomates Paëlla Tomme blanche Flan aux pépites de chocolat	Grains de blé à l'emmental Steak haché sauce roquefort Haricots verts Gouda Compote	Pâté de campagne Sauté de porc aux olives * Purée de pdt aux olives Brie Eclair vanille
	Salade verte et maïs Tarte à la tomate Yaourt saveur vanille	Salade de Norvège Galette de poireaux Yaourt aux fruits	Salade multicolore Nems à la volaille Riz au lait	Salade Jurassienne * Raviolis aux champignons Viennois chocolat	Salade Sicilienne Quiche au thon Mousse au café	Salade Picarde (betterave/pomme) Clafoutis aux asperges Yaourt à la Grecque	Salade scandinave (avocat/champi) Tortilla de légumes Yaourt saveur citron
	Tartare de crudités Porc au caramel * Riz cantonais * Fromage frais Fruit	Salade japonaise Wok de bœuf au sésame Nouille de riz sauce soja Bleu de France Compote	Taboulé de quinoa Dinde méridionale (poivrons) Poivrons sauté à l'ail Saint-nectaire Fruit	Asperge, fraise, jambon cru * Tajine d'agneau pruneaux Semoule à l'orientale Fourme d'Ambert Fruit	Tartare pamplemousse avocat Hoki Poêlée ratatouille Tomme blanche Flan aux pépites de chocolat	Betteraves aux pignons Petit salé aux lentilles * Gouda Compote	Macédoine de riz Paupiette de lapin chasseur Poêlée de champignons Brie Eclair vanille
	Salade verte et maïs Tarte à la tomate Yaourt saveur vanille	Salade de Norvège Galette de poireaux Yaourt aux fruits	Salade multicolore Nems à la volaille Riz au lait	Salade Jurassienne * Raviolis aux champignons Viennois chocolat	Salade Sicilienne Quiche au thon Mousse au café	Salade Picarde (betterave/pomme) Clafoutis aux asperges Yaourt à la Grecque	Salade scandinave (avocat/champi) Tortilla de légumes Yaourt saveur citron

**SEMAINE 12**

	lundi 20 juin	mardi 21 juin	mercredi 22 juin	jeudi 23 juin	vendredi 24 juin	samedi 25 juin	dimanche 26 juin
	Artichaut à la cordouane Gratin dauphinois au jambon *	Maïs à la catalane (moule) Omelette aux asperges Salades vertes mêlées Rondelé au bleu Compote	Duo céleri carottes Lasagnes à la bolognaise Emmental Fruit	Cake courgette chèvre Endives au jambon * Roquefort Fruit	Fenouil agrumes et avocat Filet de cabillaud à l'oseille Riz basmati Gouda Mille-feuille citronné	Chou chinois aux noix Boulettes d'agneau à la chinoise Polenta Arlequin Tomme blanche Compote	Pâté en croute * Cordon bleu de dinde Petit pois Saint-nectaire Tarte au chocolat
	Mimolette Fruit	Rondelé au bleu Compote	Emmental Fruit	Roquefort Fruit	Mille-feuille citronné	Compote	Tarte au chocolat
	Salade de riz au thon Courgettes en gratin Liégeois vanille	Salade exotique Croissant au chèvre Fromage blanc	Salade César Croq'œuf Mousse aux marrons	Salade fraîche du midi Flan de panais/carottes Crème caramel	Salade Caderousse (artichaut/fèves) Galette de sarrasin fourrée Riz au lait	Salade de l'Adour (radis/chèvre) Lasagnes épinards Yaourt aux fruits	Salade du carnaval (maïs/crevettes) Flamiche aux poireaux Yaourt à la Grecque
	Duo de lentilles Thon pomodoro (olives/tomates) Fenouil à la tomate Mimolette Fruit	Melon à la Grecque Escalope de dinde aux raisins Semoule aux carottes Rondelé au bleu Compote	Farfalles aux petits légumes Nuggets de poulet Trio de choux breton Emmental Fruit	Haricots verts/foies de volaille Cuisse de canard à l'orange Gnocchi Roquefort Fruit	Pâtes au surimi Paupiette de veau gorgonzola Poireaux au beurre Gouda Mille-feuille citronné	Haricots blanc en salade Sauté de porc aux navets Tomme blanche Compote	Roquette poire et bleu Suprême de pintade rôtie Courgettes sautées Saint-nectaire Tarte au chocolat
	Salade de riz au thon Courgettes en gratin Liégeois vanille	Salade exotique Croissant au chèvre Fromage blanc	Salade César Croq'œuf Mousse aux marrons	Salade fraîche du midi Flan de panais/carottes Crème caramel	Salade Caderousse (artichaut/fèves) Galette de sarrasin fourrée Riz au lait	Salade de l'Adour (radis/chèvre) Lasagnes épinards Yaourt aux fruits	Salade du carnaval (maïs/crevettes) Flamiche aux poireaux Yaourt à la Grecque

**SEMAINE 13**

	lundi 27 juin	mardi 28 juin	mercredi 29 juin	jeudi 30 juin	vendredi 01 juil	samedi 02 juil	dimanche 03 juil
	Salade de fèves à la niçoise Lapin en poivronade Chou au sésame Vache qui rit Fruit	Salade verte aux crevettes Hoki pané Riz pilaf Crème de roquefort Compote	Melon au jambon * Bœuf bourguignon * Riz pilaf Pomme de terre Tomme blanche Fruit	Quiche aux oignons Normandine de veau sautée Tian provençale Boursin Fruit	Quiche au chèvre Filet de lieu sauce coco Farfalles aux petits légumes Cantal Far Breton	Riz pamplemousse/avocat Boudin aux pommes Purée de céleri aux pommes/noix Emmental Compote	Mousse de canard Steak haché Pois croquant/carottes Camembert Tarte fine aux pommes
	Riz bonne mine Tomates farcies au thon Crème aux œufs	Sombrero aux agrumes Quiche brocolis/poivrons Viennois café	Salade printanière (radis/olives) Chou farçi Fromage blanc	Duo de lentilles en salade * Feuilleté au saumon Crème brûlée	Semoule en salade Accras de morue Petits-suisses	Salade batavia/légumes croquants * Millefeuille poireaux/bacon * Crème au chocolat	Salade soissonaise (haricot blanc) Pizza aux aubergines Yaourt aux fruits
	Tomates parfumées Côte de porc aux noix pécan * Petits pois aux nouilles Vache qui rit Fruit	Haricot rouge en salade Tripes à la mode caen * Pdt persillées Crème de roquefort Compote	Tortis aux anchois Gigot d'agneau rôti Haricot verts Tomme blanche Fruit	Chou rouge/pomme/orange Steak de soja Blé à la savernoise Boursin Fruit	Salade pêches et tomates Waterzooï de poulet (sauté) Cantal Far Breton	Tomate farçie sauce remoulade Escalope de dinde viennoise Pommes paillasson Emmental Compote	Carottes rapées aux amandes Paëlla Camembert Tarte fine aux pommes
	Riz bonne mine Tomates farcies au thon Crème aux œufs	Sombrero aux agrumes Quiche brocolis/poivrons Viennois café	Salade printanière (radis/olives) Chou farçi Fromage blanc	Duo de lentilles en salade * Feuilleté au saumon Crème brûlée	Semoule en salade Accras de morue Petits-suisses	Salade batavia/légumes croquants * Millefeuille poireaux/bacon * Crème au chocolat	Salade soissonaise (haricot blanc) Pizza aux aubergines Yaourt aux fruits