Comment faire mûrir un avocat ?

L'avocat, c'est un peu quitte ou double, trop mûr et c'est désagréable en bouche, pas assez mûr et il a la texture d'une brique. Cependant il existe 2 manières de le faire murir:

- Version lente: l'avocat est un fruit climactérique, cela signifie qu'il continue de mûrir après cueillette grâce au gaz qu'il dégage, l'éthylène. Placer le donc à proximité de pommes ou de bananes, qui dégagent aussi de l'éthylène, il mûrira plus vite. Cela fonctionne encore mieux si on place un avocat trop dur avec une banane bien mûre dans un sac en papier ou en plastique, Dans cet espace confiné, le gaz dégagé sera concentré, donc fera mûrir l'avocat plus vite.

- Version express: Si on souhaite les consommer le jour même, il suffit de les envelopper dans du papier aluminium et les passer 10 mn au four à 90°C. Comme avec le sac en papier et la banane, ici, le gaz « enfermé » dans le papier aluminium fera mûrir plus vite l'avocat. Ne reste qu'à laisser refroidir les fruits avant de les cuisiner ou de les déguster sur le moment.

LES INFOS

Le croque-monsieur : le sandwich au monsieur

Apparu pour la première fois, en 1910, au menu d'un petit bistrot parisien situé sur le boulevard des Capucines, ce sandwich au jambon et au fromage, servi entre deux tranches de pain de mie et passé au grill, a longtemps alimenté les rumeurs.
Selon la légende, lorsque le bistrotier, affublé d'une réputation de cannibale, présenta à ses clients le nouveau sandwich et qu'il fut questionné sur sa préparation, il répondit en plaisantant qu'il s'agissait d'un "sandwich à la viande de monsieur".
C'est ainsi que le prétendu "croqueur d'hommes" donna son nom à ce célèbre casse-croûte !

JEUX

Sudoku

		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		

Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

RECETTE DU MOIS

Quiche aux petits pois

- 1 pâte brisée
- 1 petite boîte de petits pois
- 1 brousse
- 5 œufs
- 6 tomates cerise
- 1 pincée de sel et de poivre

Préparation pour 4 personnes

1. Préchauffez le four th.6 (180°C).
2. Dans un saladier, versez la brousse, écrasez-la à la fourchette, puis ajoutez les petits pois égouttés. Mélangez et ajoutez les oeufs battus. Mélangez à nouveau, et ajoutez la pincée de sel et de poivre.
3. Versez sur la pâte déroulée dans un moule à tarte tapissé de papier de cuisson. Recouvrez avec les tomates cerise lavées et coupées en lamelles.
4. Enfournez pendant 15 min.
5. Laissez refroidir 10 min et dégustez avec une salade composée.

Glaces ou sorbets ?

S'il y a bien un plaisir incontournable de l'été, c'est bien la glace ! Avec une moyenne de 6 kg par personne et par an, la glace constitue le dessert préféré des Français pendant l'été. Mais lorsqu'on fait un régime (minceur, diabétique...), une question se pose : glace ou sorbet, lequel est plus sain ? Lequel choisir ?

Le sorbet est un mélange d'eau, de fruits (ou légumes), d'arômes et de sucre et ne contient aucune matière grasse donc bien moins calorique (134kcal/100g).
Concernant la glace, le secret de son onctuosité réside dans l'ajout de matières grasses (lait ou œuf) à sa recette (180kcal/100g). On peut ajouter à cela 3 autres catégories de glaces : glaces aux fruits, glaces au lait (crèmes glacées), et glace à l'eau .

En résumé mieux vaut donc privilégier les sorbets plutôt que les glaces, si l'on surveille sa ligne. Mais attention aux taux de sucre des sorbets, souvent plus importants, 30 % de sucre dans les sorbets, contre 25 % dans les glaces.

Les glaces et sorbets restent des desserts gourmands, à manger pour le plaisir, en dégustation, donc de temps en temps, histoire de mieux les apprécier.

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 feriés avant la date de passage sera facturée.

Menu Aout 2022

Le Marmiton

		lundi 01 août	mardi 02 août	mercredi 03 août	jeudi 04 août	vendredi 05 août	samedi 06 août	dimanche 07 août
SEMAINE 31	1 M	Melon et jambon cru * Risotto de pâtes biava/brocolis au poulet Emmental Fruit	Taboulé Escalope viennoise Epinards à la crème Fromage frais aux noix Compote	Salade de blé au hareng/betteraves Aiguillettes de poulet paprika Poêlée de poivrons multicolor Tome noire Fruit	Salade d'endive figues et noix Steak haché Gratin de Pdt St Bricet Fruit	Celeri remoulade Cabillaud/petits pois et lard Camembert Clafoutis aux fruits rouges	Carottes rapées Filet de lieu Riz et légumes coco curry Edam Compote	Rillette * Merguez Légume à la marocaine Mimolette Tarte au citron
	S	Salade Asiatique	Salade méditerranéenne *	Salade Parmentière	Salade de lentilles	Salade Parisienne *	Salade Vénitienne	Salade comtoise *
	S+	Panibuns à l'emmental	Wrap aux légumes	Lasagnes aux épinards	Feuilleté au saumon fumé	Samoussa	Croissant au jambon *	Cake aux olives
		Yaourt nature	Mousse au citron	Petits-suisses	Crème dessert praliné	Yaourt à la Grecque	Liégeois chocolat	Flan caramel
	2 M	Salade de maïs Sauté de veau à la moutarde Tian de légumes Emmental Fruit	Duo de courgettes Aile de raie Riz Fromage frais aux noix Compote	Salade d'artichaut Sauté de canard à l'orange Pdt rissolées Tome noire Fruit	Tatin de tomates provençale Sauté d'agneau Fondant de courgettes au chèvre St Bricet Fruit	Salade haricot rouge/avocat Omelette aux champignons Salade Camembert Clafoutis aux fruits rouges	Salade de soja Baeckeoffe * Pdt/carottes Edam Compote	Tomate/mozza/basilic Escalope de dinde à la crème Mélange 3 céréales Mimolette Tarte au citron
	S	Salade Asiatique	Salade méditerranéenne *	Salade Parmentière	Salade de lentilles	Salade Parisienne *	Salade Vénitienne	Salade comtoise *
	S+	Panibuns à l'emmental	Wrap aux légumes	Lasagnes aux épinards	Feuilleté au saumon fumé	Samoussa	Croissant au jambon *	Cake aux olives
		Yaourt nature	Mousse au citron	Petits-suisses	Crème dessert praliné	Yaourt à la Grecque	Liégeois chocolat	Flan caramel
		lundi 08 août	mardi 09 août	mercredi 10 août	jeudi 11 août	vendredi 12 août	samedi 13 août	dimanche 14 août
SEMAINE 32	1 M	Pois chiche en salade Jambonneau à la paysanne * Fenouil à la tomate Cantal Fruit	Salade concombre et pastèque Spaghetti aux légumes d'été Jambon cru et mozzarella * Brie Compote	Fèves/crevettes/pamplemousse Poulet miel sésame Brocolis Vache qui rit Fruit	Tarte à la carotte Wok de bœuf/légumes croquants Tome noire Fruit	Asperges blanches sauce au miel Brochet sauce beurre/échalottes Semoule Camembert Entremet Vanille	Aubergines en salade Poulet rôti Pdt rissolées Emmental Compote Bio	Mousse de canard Boulettes de bœuf au cumin Purée de carottes Fromage frais aux noix Mille-feuille
	S	Salade Grecque	Salade Camarguaise	Macédoine	Salade Caesar	Blé pêcheur	Salade de pâtes au thon	Salade Indienne
	S+	Gratin de légumes	Galette de volaille/champignons	Aubergine farçie	Cake chèvre/figue/noix	Friand au fromage	Galettes de légumes	Pissaladière
		Mousse au chocolat	Yaourt brassé	Fromage blanc	Crème de marron	Petits-suisses aux fruits	Maestro café	Crème dessert vanille
	2 M	Salade de chou blanc à l'ananas Gnocchis bolognaise Cantal Fruit	Salade de roquette et tagliatelle Steak de thon Ratatouille Brie Compote	Salade tomates/pignons/parmesan Gardianne de taureau * Riz de Camargue Vache qui rit Fruit	Tomate/concombre/mozza/fraise Canard aux pêches Pdt sautées Tome noire Fruit	Salade poivrons/pois chiche/feta Blanquette de Dinde Riz Camembert Entremet Vanille	Salade nouille/courgettes/cacahuettes Boudin aux oignons confits * Purée céleri pomme et noix Emmental Compote	Mêlée d'endives tomme de savoie Saucisse aux lentilles * Fromage frais aux noix Mille-feuille
	S	Salade Grecque	Salade Camarguaise	Macédoine	Salade Caesar	Blé pêcheur	Salade de pâtes au thon	Salade Indienne
	S+	Gratin de légumes	Galette de volaille/champignons	Aubergine farçie	Cake chèvre/figue/noix	Friand au fromage	Galettes de légumes	Pissaladière
		Mousse au chocolat	Yaourt brassé	Fromage blanc	Crème de marron	Petits-suisses aux fruits	Maestro café	Crème dessert vanille
		lundi 15 août	mardi 16 août	mercredi 17 août	jeudi 18 août	vendredi 19 août	samedi 20 août	dimanche 21 août
SEMAINE 33	1 M	Haricot blanc/thon/tomates Rôti de porc aux pruneaux * et champignons Tome noire Fruit	Salade Gnocchis/tomates séchées Paëlla * Bleu de France Compote	Salade de lentilles Lapin aux poireaux Saint-nectaire Fruit	Tarte aux asperges Dinde méridionnale (poivrons) Poivrons sauté à l'ail Vache qui rit Fruit	Salade de pastèque à la Grecque Tomate Farçie Riz Emmental Cake aux fruits	Betteraves aux pignons Cuisse de poulet/poire/amande Gouda Compote	Pâté de campagne * Sauté de porc * Poêlée de champignons Brie Eclair vanille
	S	Salade Niçoise	Salade Bulgare	Salade Strasbourgeoise *	Salade Jurasienne *	Salade Vénitienne	Salade Océane	Salade comtoise *
	S+	Wrap au saumon	Cake au thon	Flan de courgette	Quiche à la tomate	Gratin épinards/féta	Clafoutis aux brocolis	Tortilla de légumes
		Crème de marron	Yaourt aux fruits	Riz au lait	Viennois chocolat	Mousse au café	Yaourt à la Grecque	Yaourt saveur citron
	2 M	Salade tomates/nectarines/ail Bœuf sauté au soja Nouille de riz Tome noire Fruit	Choux rouge/pomme/poulet Cordon bleu de dinde Tomates à la provençale Bleu de France Compote	Melon au jambon * Normandin de veau Tagliatelles Saint-nectaire Fruit	Mozza/avocat/tomates Boulettes au curry Petits pois/carottes Vache qui rit Fruit	Salade Mexicaine Saumon rôti Gratin de chou-fleur Emmental Cake aux fruits	Grains de blé à l'emmental Coq au vin Duo de carottes Gouda Compote	Coleslaw Rouille Brie Eclair vanille
	S	Salade niçoise	Salade Bulgare	Salade Strasbourgeoise *	Salade Jurasienne *	Salade Vénitienne	Salade Océane	Salade comtoise *
	S+	Wrap au saumon	Cake au thon	Flan de courgette	Quiche à la tomate	Gratin épinards/féta	Clafoutis aux brocolis	Tortilla de légumes
		Crème de marron	Yaourt aux fruits	Riz au lait	Viennois chocolat	Mousse au café	Yaourt à la Grecque	Yaourt saveur citron
		lundi 22 août	mardi 23 août	mercredi 24 août	jeudi 25 août	vendredi 26 août	samedi 27 août	dimanche 28 août
SEMAINE 34	1 M	Tomates et olives noires Gratin dauphinois au jambon * Fromage frais aux noix Fruit	Melon Omelette aux pdt oignon Salades vertes mêlées Rondelé au bleu Compote	Duo céleri carottes Curry de crevettes Riz Emmental Fruit	Cake courgette chèvre Endives au jambon * Roquefort Fruit	Salade de brocolis Paupiette de veau gorgonzola Pâtes papillons Gouda Moelleux au chocolat	Chou chinois aux noix Boulettes d'agneau à la chinoise Polenta à la tomate Tomme blanche Compote	Roquette poire et bleu Cordon bleu de dinde Petits pois Saint-nectaire Tarte au chocolat
	S	Salade Pasta Italia *	Salade Parisienne *	Salade César	Salade Auvergnate*	Salade Parmentière	Salade de blé pêcheur	Salade Asiatique
	S+	Croq'œuf	Croissant au chèvre	Croque monsieur *	Flan de panais/carottes	Galette de sarrasin fourrée	Lasagnes épinards chèvre	Flamiche aux poireaux
		Liégeois vanille	Fromage blanc	Mousse aux marrons	Crème caramel	Riz au lait	Yaourt aux fruits	Yaourt à la Grecque
	2 M	Taboulé saumon fumé /feta Poisson à la bordelaise Fenouil à la tomate Fromage frais aux noix Fruit	Salade maïs/concombre/échalotte Escalope de dinde aux raisins Choux blanc Rondelé au bleu Compote	Salade de pois chiche Nuggets de poulet Poivrons grillés Emmental Fruit	Haricots verts/foies de volaille Poulet aux figues Pdt rissolées Roquefort Fruit	Salade riz/betterave/œufs Cabillaud en croute de tapenade Fondue de poireaux Gouda Moelleux au chocolat	Haricots blanc en salade Filet mignon moutarde * Carottes Tomme blanche Compote	Pâté en croute * Suprême de pintade rôtie Courgettes sautées Saint-nectaire Tarte au chocolat
	S	Salade Pasta Italia *	Salade Parisienne *	Salade César	Salade Auvergnate*	Salade Parmentière	Salade de blé pêcheur	Salade Asiatique
	S+	Croq'œuf	Croissant au chèvre	Croque monsieur *	Flan de panais/carottes	Galette de sarrasin fourrée	Lasagnes épinards chèvre	Flamiche aux poireaux
		Liégeois vanille	Fromage blanc	Mousse aux marrons	Crème caramel	Riz au lait	Yaourt aux fruits	Yaourt à la Grecque
		lundi 29 août	mardi 30 août	mercredi 31 août	jeudi 01 sept	vendredi 02 sept	samedi 03 sept	dimanche 04 sept
SEMAINE 35	1 M	Salade Coleslaw/crabe/ananas Côte de porc aux noix pécan * Pdt sautées à l'ail Vache qui rit Fruit	Haricot rouge en salade Jambon * Poêlée de légumes Tome noire Compote	Tortis aux anchois Alouette de bœuf Purée de potiron Tomme blanche Fruit	Quiche aux oignons Normandine de veau sautée Tian provençale Boursin Fruit	Romaine au chèvre Filet de lieu sauce coco Farfalles aux petits légumes Cantal Far Breton	Riz pamplemousse/avocat Boudin blanc * Poêlée de champignons Emmental Compote	Rosette * Paupiette de veau Blette Camembert Tarte aux pommes
	S	Taboulé Libanais	Salade Niçoise	Salade de radis à l'orientale	Riz Camarguais	Salade Comtoise	Salade Camarguaise	Salade soissonaise (haricot blanc)
	S+	Tomates farcies au thon	Quiche brocolis/poivrons	Chou farçi	Feuilleté au saumon	Accras de morue	Millefeuille poireaux/bacon *	Pizza aux aubergines
		Yaourt nature	Viennois café	Fromage blanc	Mousse au chocolat	Petits-suisses	Yaourt nature velouté	Yaourt aux fruits
	2 M	Salade de fèves à la niçoise Lapin en poivronade Choux de Bruxelles Vache qui rit Fruit	Salade verte aux crevettes Hachis parmentier Tome noire Compote	Melon au jambon * Sauté d'agneau Haricot verts/pdt Tomme blanche Fruit	Salade de chou rouge Blé à la carbonara * Boursin Fruit	Salade pêches et tomates Steak fromager Gratin dauphinois Cantal Far Breton	Salade d'haricot vert Escalope de dinde viennoise Pommes paillasson Emmental Compote	Carottes rapées aux amandes Moussaka Camembert Tarte aux pommes
	S	Taboulé Libanais	Salade Niçoise	Salade de radis à l'orientale	Riz Camarguais	Salade Comtoise	Salade Camarguaise	Salade soissonaise (haricot blanc)
	S+	Tomates farcies au thon	Quiche brocolis/poivrons	Chou farçi	Feuilleté au saumon	Accras de morue	Millefeuille poireaux/bacon *	Pizza aux aubergines
		Yaourt nature	Viennois café	Fromage blanc	Mousse au chocolat	Petits-suisses	Yaourt nature velouté	Yaourt aux fruits

Les allergènes présents dans nos repas sont disponibles sur les étiquettes de vos barquettes en MAJUSCULE.

Validé par une diététicienne du Club Nutriservices

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