

SEMAINE 36

lundi 05 sept	mardi 06 sept	mercredi 07 sept	jeudi 08 sept	vendredi 09 sept	samedi 10 sept	dimanche 11 sept
Salade de pois chiche Poulet sésame et miel Carottes sautées Bleu Fruit	Coquille et crabe en salade Sauté de dinde aux olives Tian à la provençale Vache kiri Compote	Flan tomates séchées/chèvre Saucisse de volaille Epinards Camembert Fruit	Poivrons grillés Riz cantonnais *	Salade de maïs Cassolette de poisson et ses petits légumes Cantal Clafoutis aux cerises	Salade endive/roquefort/pomme/noix Tortellenis à la tomate	Terrine de campagne/cornichon * Escalope de veau Champignons sautés Emmental Croisillon à l'abricot
Macédoine	Taboulet Oriental	Blé Grecque	Lentilles Auvergnate *	Salade Asiatique	Salade Méditerranéenne *	Pdt Parmentière
Croque Monsieur *	Omelette aux épinards	Wrap aux légumes	Courgette farçie thon, riz, St Môret	Muffin bacon *	Galette sarrasin jambon/fromage *	Gratin de gnocchis
Riz au lait vanille	Mousse au chocolat	Liégeois café	Fromage blanc	Petits suisses	Yaourt aux fruits	Crème dessert caramel
Cèleri remoulade Steak de thon aux herbes Blé Bleu Fruit	Poireaux en vinaigrette Spaguettis courgettes/mozza/basilic	Roquette/melon/jambon cru * Tajine d'agneau aux abricots Semoule Camembert Fruit	Tarte moutarde/tomates Bœuf grillé aux épices Haricot coco Cantadou Fruit	Taboulé Sauté d'agneau Haricots vert Cantal Clafoutis aux cerises	Salade de lentilles Paupiette de dinde Gnocchis Chèvre Compote	Artichaut en salade Crumble potiron/poulet/crozet Emmental Croisillon à l'abricot
Macédoine	Taboulet Oriental	Blé Grecque	Lentilles Auvergnate *	Salade Asiatique	Salade Méditerranéenne *	Pdt Parmentière
Croque Monsieur *	Omelette aux épinards	Wrap aux légumes	Courgette farçie thon, riz, St Môret	Muffin bacon *	Galette sarrasin jambon/fromage *	Gratin de gnocchis
Riz au lait vanille	Mousse au chocolat	Liégeois café	Fromage blanc	Petits suisses	Yaourt aux fruits	Crème dessert caramel

SEMAINE 37

lundi 12 sept	mardi 13 sept	mercredi 14 sept	jeudi 15 sept	vendredi 16 sept	samedi 17 sept	dimanche 18 sept
Carottes rapées Paëlla *	Haricots vert/tomates/pêches Lasagnes	Betteraves et œufs Sauté de veau aux olives Purée de PDT Cantadou Fruit	Tarte à l'oignon Bœuf bourguignon Carottes sautées Tartare Fruit	Choux Fleur en salade Cabillaud au lard * Purée de Patate douce Tome noire Brownies	Concombres au yaourt Gardianne de taureau Riz Camarguais Emmental Compote	Rillettes charcutières * Rôti de dinde aux herbes Navets à la crème Vache qui rit Eclair
Camembert Fruit	Gouda Compote	Salade Bulgare	Salade Camarguaise	Salade Océane	Salade Pdt Bretonne *	Boulogne Libanais
Blé Niçois	Lentilles aux légumes	Salade Bulgare	Salade Camarguaise	Salade Océane	Salade Pdt Bretonne *	Boulogne Libanais
Pizza tomates mozza	Nems à la volaille	Feuilleté aux champignons	Croissant au chèvre	Quiche au camembert/brocolis	Flan de courgettes	Panibuns à l'emmental
Yaourt saveur citron	Velouté nature	Mousse au chocolat	Maestro café	Fromage blanc	Riz au lait vanille	Yaourt à la Grecque
Salade de Pdt Lapin à la moutarde Courgettes sautées Camembert Fruit	Salade de riz Filet de lieu Poireaux au beurre Gouda Compote	Salade avocat/fèves/pamplemousse Canard sauté et légumes	Chou rouge aux pommes Nouille chinoise soja crevette	Salade Texane Cuisse de poulet à la Texane Potatoes Tome noire Brownies	Salade de gnocchis Joue de porc confite * Salsifis en persillade Emmental Compote	Salade de poireaux Brandade de morue Vache qui rit Eclair
Blé Niçois	Lentilles aux légumes	Salade Bulgare	Salade Camarguaise	Salade Océane	Salade Pdt Bretonne *	Boulogne Libanais
Pizza tomates mozza	Nems à la volaille	Feuilleté aux champignons	Croissant au chèvre	Quiche au camembert/brocolis	Flan de courgettes	Panibuns à l'emmental
Yaourt saveur citron	Velouté nature	Mousse au chocolat	Maestro café	Fromage blanc	Riz au lait vanille	Yaourt à la Grecque

SEMAINE 38

lundi 19 sept	mardi 20 sept	mercredi 21 sept	jeudi 22 sept	vendredi 23 sept	samedi 24 sept	dimanche 25 sept
Salade de Pois chiche et thon Cordon bleu de dinde Juliennes de légumes Chèvre Fruit	Courgettes râpées/brebis Sauté de poulet à l'orange Gallettes Rosti Camembert Compote	Concombre à la crème Gratin dauphinois	Cake à la carotte cumin Chipolatas * Purée de légumes Gouda Fruit	Salade poivrons et féta Colin sauce au beurre blanc Haricots vert Emmental	Salade de poulet à la thaï Quenelle de brochet Semoule Saint paulin Compote	Rosette * Sauté de porc * Fusilli aux champignons Cantal Paris-Brest
Salade de lentilles au thon Pain brioché au saumon Liégeois vanille	Salade de radis à l'oriental Bruchetta à l'italienne * Crème caramel	Salade Californienne Samoussa Flan au chocolat	Salade de Pâtes Wrap bacon et œuf * Liégeois café	Salade de Pâtes Wrap bacon et œuf * Liégeois café	Blé niçois	Salade de tortis artichaut Gratin de potimarrons, carottes Flan au caramel
Brocolis en salade Maifé de poulet beurre cacahuette Riz Chèvre Fruit	Tomates mozza/olives noires Pot au feu Camembert Compote	Petits pois/fèves/tomates/chèvre Canard Endives braisées Tome blanche Fruit	Gaspacho Hachi parmentier Gouda Fruit	Taboulet melon/tomate/menthe Ragoût d'aubergine Tagliatelles Emmental	Lentilles aux gésiers confits Steak sauce au poivre Courgettes sautées Saint paulin Compote	Feuilleté aux légumes Omelette aux asperges Salade Cantal Paris-Brest
Salade de lentilles au thon Pain brioché au saumon Liégeois vanille	Salade de radis à l'oriental Bruchetta à l'italienne * Crème caramel	Salade Californienne Samoussa Flan au chocolat	Salade de Pâtes Wrap bacon et œuf * Liégeois café	Salade de Pâtes Wrap bacon et œuf * Liégeois café	Blé niçois	Salade de tortis artichaut Gratin de potimarrons, carottes Flan au caramel

SEMAINE 39

lundi 26 sept	mardi 27 sept	mercredi 28 sept	jeudi 29 sept	vendredi 30 sept	samedi 01 oct	dimanche 02 oct
Tomate farçie aux maïs Cuisse de poulet au miel Pdt rissolées Tome noire Fruit	Radis Côtes de porc * Petits pois à la française * Brie Compote	Roquette/betterave/pomme/noix Chili con carne Riz Vache qui rit Fruit	Tarte tomate basilic Œuf à la florentine	Salade de blé mangue/avocat Filet mignon * Purée de carotte Emmental Gâteau au yaourt	Coleslaw Couscous Semoule Cantal Compote	Mousse de foie * Tielle à la sétoise Salade Vache qui rit Forêt noire
Salade Parisienne *	Salade Niçoise	Salade Pasta Italia *	Salade Stasbourgeoise *	Salade Tex Mex	Salade de maïs	Blé pêcheur
Cake à la patate douce Yaourt brassé	Gratin de tomates cerises Viennois chocolat	Beignet de brocolis Yaourt à la Grecque	Tarte chèvre, poire, miel Mousse au café	Feuilleté saumon Riz au lait vanille	Gnocchis, épinards, tomates séchées MaronSui's	Tortillas au chorizo * Fromage blanc
Salade de cervelas Emincé de dinde Choux de bruxelles Tome noire Fruit	Choux fleur en salade Poisson à la bordelaise Boulogne Brie Compote	Beignet de crevette Endive au jambon * Vache qui rit Fruit	Haricot beurre/maïs/tomate/œufs Alouette de bœuf Lentilles Boursin Fruit	Concombre et menthe Saumon sauce à l'oseille Polenta Emmental Gâteau au yaourt	Croisillon aux champignons Moussaka Cantal Compote	Cœur de palmier Lasagnes à la bolognaise Vache qui rit Forêt noire
Salade Parisienne *	Salade Niçoise	Salade Pasta Italia *	Salade Stasbourgeoise *	Salade Tex Mex	Salade de maïs	Blé pêcheur
Cake à la patate douce Yaourt brassé	Gratin de tomates cerises Viennois chocolat	Beignet de brocolis Yaourt à la Grecque	Tarte chèvre, poire, miel Mousse au café	Feuilleté saumon Riz au lait vanille	Gnocchis, épinards, tomates séchées MaronSui's	Tortillas au chorizo * Fromage blanc

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

Cuisson des oeufs

Temps de cuisson des oeufs

- œuf dur (après ébullition) : 8 à 9 minutes
- œuf mollet (après ébullition) : 5 à 6 minutes
- œuf à la coque (après ébullition) : 3 minutes
- œuf poché (après ébullition arrêter les plaques et mettre l'œuf, ne le touchez plus et sortez le à la fin de la cuisson à l'aide d'un écumeiro) : 3-5 minutes en fonction de la texture du jaune voulue dans une eau vinaigrée
- œuf cocotte (après l'avoir cassé et mis dans un petit plat allant au four) : 8 à 10 minutes à 200° (th 7)



LES INFOS

Pourquoi le beurre de Bretagne est-il salé ?

La Bretagne est le pays par excellence du beurre salé. On utilisait le sel pour des raisons de conservation. Mais en 1343, le roi Philippe VI de Valois généralisa dans presque tout le royaume la gabelle, une taxe sur le se. Le prix du sel augmenta alors considérablement et les paysans, pour faire des économies, laissèrent tomber le beurre salé pour le beurre doux, sans sel. La Bretagne, elle, était exempte de la gabelle et le sel y resta une denrée bon marché: le beurre resta donc salé



JEUX

Mots mêlés

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

ZACHEE
 VEUVE
 JESUS
 APOTRE
 DISCIPLES
 PAUL
 PIERRE
 PHILIPPE
 BARTHELEMY
 JUDAS
 HERODE
 PILATE
 MARIE
 JOSEPH

Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

RECETTE DU MOIS

Tarte aux prunes

- 1 pâte brisée
- 75 g de sucre
- 100 g de crème fraîche
- 500 g de reine-claude
- 2 œufs



Préparation pour 6 personnes

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Etaler la pâte dans le moule à tarte et la piquer à l'aide d'une fourchette
3. Enfourner pour 10 minutes de précuisson
4. Dans un saladier mélanger les œufs, le sucre et la crème fraîche et verser le mélange dans le fond de tarte
5. Couper les prunes en deux et les disposer de façon circulaire.
6. Enfourner à nouveau pour 30 minutes de cuisson.

Petit déjeuner, quel est l'horaire idéal ?

Pour le petit déjeuner, on nous fait parfois croire qu'il devrait être pris au lever même si vous n'avez pas vraiment faim, faute de quoi ce ne sera plus l'heure et il faudra patienter jusqu'au déjeuner.

Au contraire ! Il n'est ni question de vous forcer le matin à 6h ou 7h si vous n'en avez pas envie, tout comme ce n'est pas une bonne idée de rester à jeun jusqu'au déjeuner (après une nuit complète à jeun).

Encore une fois, écoutez-vous ! Pour certains l'heure idéale sera au lever, pour d'autres après une bonne douche ou en arrivant sur leur lieu de travail et pour d'autres encore à la pause de 10h00. Effectivement il faut laisser un peu de temps entre le petit déjeuner et le déjeuner mais si c'est à la pause de 10h00 que vous commencez seulement à avoir faim, alors prenez votre petit déjeuner à ce moment-là.

☎ 04 66 23 09 12 (siège social)

✉ contact@lemarmiton.net

✉ lemarmitontraiteur@gmail.com

🌐 www.lemarmiton.net



Menu
 Septembre
 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.