

SEMAINE 14

	lundi 31 oct	mardi 01 nov	mercredi 02 nov	jeudi 03 nov	vendredi 04 nov	samedi 05 nov	dimanche 06 nov
1 M	Tourte Boulettes Purée de courge à la cannelle Camembert Dessert d'halloween	Salade de betterave/fromage frais Saucisse de volaille Gnocchis aux tomates séchées Emmental Fromage blanc	Radis beurre Légumes farcis * Riz aromatisé Vache qui rit Compote	Tarte provençale Poulet à la crème Poêlée de champignons Bleu Fruit	Salade de Pdt aux œufs Filets de saumon à l'estragon Poireaux Camembert Tarte aux pommes	Choux rouge/carottes/pomme Tajine de poulet poire et miel Semoule Cantadou Compote	Rillettes Canard laqué Carottes Chantailou Carré au chocolat
S	Soupe de brocolis	Velouté de courgettes	Soupe aux champignons	Potage poireaux/Pdt	Mouliné de légumes	Velouté de navets	Soupe de tomate
S+	Cake au saumon Yaourt aromatisé	Quiche poulet/tomates Velouté morceaux	Gratin de butternut Mousse au citron	Wrap aux crudités Yaourt sucré	Galette complète * Petit-suisse	Feuilleté au fromage Crème dessert praliné	Gratin de pâtes au thon Riz au lait
2 M	Salade de courgettes pignons Escalope veau citron/romarin Tagliatelles Camembert Dessert d'halloween	Salade mâche/pdt/chorizo * Sauté d'agneau aux 4 épices Carottes sautées Emmental Fromage Blanc	Salade petits pois/chèvre/tomates Omelette aux épinards Salade Vache qui rit Compote	Salade brocolis ail échalottes Lasagnes chèvre/épinards Bleu Fruit	Salade de tomates/olives noires Cassoulet * Camembert Tarte aux pommes	Salade de pâtes aux anchois Filet mignon à la moutarde * Poêlée de légumes d'automne Cantadou Compote	Artichaut Rôti de veau au jus Gratin Dauphinois Chantailou Carré au chocolat
S	Soupe de brocolis	Velouté de courgettes	Soupe aux champignons	Potage poireaux/Pdt	Mouliné de légumes	Velouté de navets	Soupe de tomate
S+	Cake au saumon Yaourt aromatisé	Quiche poulet/tomates Velouté morceaux	Gratin de butternut Mousse au citron	Wrap aux crudités Yaourt sucré	Galette complète * Petit-suisse	Feuilleté au fromage Crème dessert praliné	Gratin de pâtes au thon Riz au lait

SEMAINE 15

	lundi 07 nov	mardi 08 nov	mercredi 09 nov	jeudi 10 nov	vendredi 11 nov	samedi 12 nov	dimanche 13 nov
1 M	Céleri remoulade Croziflette *	Poivrons en salade et ail Choucroute *	Salade avocat/maïs Tielle sêtoise Salade Petit contentin Compote	Coleslaw Paupiette de veau chasseur Flageolets Tome noire Fruit	Salade napolitaine Filet de colin au vin blanc Gratins de cardons Tartare Marbré	Panibuns Epinard à la florentine Fromy Fruit	Cœurs de palmier Couscous Rondelé Mille-feuille
S	Velouté d'asperge	Soupe de poisson	Soupe de courge	Velouté de champignons	Velouté de celeri	Velouté de châtaigne	Crème de volaille
S+	Tarte d'endives au curry Maestro café	Aubergine farcie * Liégeois chocolat	Clafoutis tomates/olives Petit-suisse	Tourte poulet/poireau Mousse chocolat au lait	Gratin de champignons Crème dessert vanille	Bagel avocat saumon/st môret Yaourt aromatisé	Wrap aux légumes Riz au lait
2 M	Delice de surimi Pilon de poulet au paprika Choux fleur en béchamel Gouda Fruit	Salade de céréales Potatoes burger Haricots verts Mimolette Yaourt nature	Œufs mayonnaise Langue de boeuf à la tomate Salsifis persillées Petit contentin Compote	Tarte brocolis/camembert Hachis parmentier de légumes Tome noire Fruit	Concombre en salade Rognons chasseur Pomme de terre sautées Tartare Marbré	Salade de tomates à la grecque Sauté de dinde à l'ananas Riz Fromy Fruit	Mousse de canard Steak de thon beurre et persil Brocolis Rondelé Mille-feuille
S	Velouté d'asperge	Soupe de poisson	Soupe de courge	Velouté de champignons	Velouté de celeri	Velouté de châtaigne	Crème de volaille
S+	Tarte d'endives au curry Maestro café	Aubergine farcie * Liégeois chocolat	Clafoutis tomates/olives Petit-suisse	Tourte poulet/poireau Mousse chocolat au lait	Gratin de champignons Crème dessert vanille	Bagel avocat saumon/st môret Yaourt aromatisé	Gnocchis gratinés au conté Riz au lait

SEMAINE 16

	lundi 14 nov	mardi 15 nov	mercredi 16 nov	jeudi 17 nov	vendredi 18 nov	samedi 19 nov	dimanche 20 nov
1 M	Salade de poireaux moutardée Boudin noir * Purée de Pdt aux olives Saint moret Fruit	Salade de betterave et noix Rôti de dinde à la crème Blé Chèvre Fromage blanc	Salade de cœurs d'artichauts Saucisse de toulouse * Blé Lentilles Tome noire Compote	Cake au chorizo * Poulet Basquaise Carottes Emmental Fruit	Salade de choux chinois Boudin blanc * Purée Edam Clafoutis à la poire	Radis beurre Brandade de morue parmentière Bleu Fruit	Carottes rapées Normandin de veau sc champignons Farfalles Camembert Paris Brest
S	Velouté de carottes au cumin	Velouté de poireaux	Potage printanier	Soupe de tomate	Potage dubarry	Soupe de lentilles	Velouté d'asperge
S+	Crêpe aux fruits de mer Crème dessert café	Quiche jambon roquefort * Flan chocolat	Feuilleté de légumes Yaourt sucré	Beignets de brocolis Mousse chocolat au lait	Pâtes au pesto Yaourt aux fruits	Crozets poireaux roblochon Liégeois vanille	Croissant au jambon * Yaourt nature
2 M	Salade de petits pois Agneau rôti Haricot vert à l'ail Saint moret Fruit	Salade piémontaise * Lieu noir Tomate provençales Chèvre Fromage blanc	Salade de pois chiche/aubergines Mitonnée de lapin aux panais Tome noire Compote	Terrine aux 3 légumes Omelettes aux oignons Potatoes Emmental Fruit	Lentilles au curry Saumonnette aux petits légumes Edam Clafoutis à la poire	Roquette jambon cru et penne Boulettes d'agneau Purée légumes Bleu Fruit	Endives en salade Cassoulet * Camembert Paris Brest
S	Velouté de carottes au cumin	Velouté de poireaux	Potage printanier	Soupe de tomate	Potage dubarry	Soupe de lentilles	Velouté d'asperge
S+	Crêpe aux fruits de mer Crème dessert café	Quiche jambon roquefort * Flan chocolat	Feuilleté de légumes Yaourt sucré	Beignets de brocolis Mousse chocolat au lait	Pâtes au pesto Yaourt aux fruits	Crozets poireaux roblochon Liégeois vanille	Croissant au jambon * Yaourt nature

SEMAINE 17

	lundi 21 nov	mardi 22 nov	mercredi 23 nov	jeudi 24 nov	vendredi 25 nov	samedi 26 nov	dimanche 27 nov
1 M	Salade de pois chiche Escalope viennoise Courgettes en gratin Fraidon Fruit	Salade de blé Cordon bleu * Choux de Bruxelles Cantal Mousse au chocolat	Poivrons à l'ail Gardiane de taureau Tortis Bonbel Compote	Beignet de crevettes Cuisse de poulet au soja Choux blanc et carottes sautées Samos Ananas frais	Tarte aux asperges Gratin de pâtes poireaux champignons Petit contentin Flan à la vanille	Salade avocats/tomates Chili con carne Riz Gouda Fruit	Pâté en croûte * Pot au feu Tome noire Croisillon à l'abricot
S	Velouté de champignons	Velouté de navets	Velouté de petits pois	Velouté de celeri	Soupe de lentilles	Velouté de brocolis	Soupe de poisson
S+	Bouchée courgettes/mozza Crème dessert pralinée	Samoussa Yaourt aux fruits	Quiche thon et noisette Yaourt nature	Nems Flan vanille	Crêpes au fromage Petit-suisse	Cake carottes cumin Liégeois chocolat	Bouché de la reine Flan caramel
2 M	Crudité crumble Paëlla *	Crudité crumble Poisson pané Patate douce Cantal Mousse au chocolat	Salade de riz à l'italienne Tripes mode de caen Purée de légumes Bonbel Compote	Acra de morue Colombo de porc Antillais Riz Safrané Samos Ananas frais	Concombre en salade Filet de sole crème fraîche Blé Savernaise Petit contentin Flan à la vanille	Salade de céréales Endives au jambon *	Cœur d'artichaut Sauté de pdt canard aux épices Tome noire Croisillon à l'abricot
S	Velouté de champignons	Velouté de navets	Velouté de petits pois	Velouté de celeri	Soupe de lentilles	Velouté de brocolis	Soupe de poisson
S+	Bouchée courgettes/mozza Crème dessert pralinée	Samoussa Yaourt aux fruits	Quiche thon et noisette Yaourt nature	Nems Flan vanille	Crêpes au fromage Petit-suisse	Cake carottes cumin Liégeois chocolat	Bouché de la reine Flan caramel

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

Bien réaliser une chantilly

Mettez le fouet et le saladier 10 minutes au congélateur avant de monter une chantilly. Au contact du froid, le gras de la crème se gorge plus facilement d'air et donne une consistance plus aérée.

LES INFOS

1900- Le guide MICHELIN, une longue histoire

Né de l'imagination d'André et d'Edouard Michelin, les deux frères fondateurs de la manufacture de pneumatiques MICHELIN, le guide originel (rouge, déjà !) se propose de donner tous les renseignements qui peuvent être utiles à un chauffeur voyageant en France, il s'adressait à la base aux automobilistes et leur donnait des indications sur la manière de changer un pneu, la localisation des concessionnaires et des endroits où dormir.

La section « restaurants » n'apparaît qu'en 1923 et les étoiles en 1926 avec la première étoile "de bonne table".

Avec la création en 1933 du métier d'inspecteur, le Guide MICHELIN se spécialise vraiment dans l'expertise du milieu de l'hôtellerie-restauration.



JEUX

Sudoku, mots fléchés, rébus, mots mêlés



RECETTE DU MOIS

Flan à la vanille



- 1 pâte brisée
- 1 L de Lait écrémé
- 5 œufs
- 100 g de sucre vanillé
- 100 g de maïzena
- 1 gousse de vanille

Préparation pour 8 personnes

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Munissez-vous d'un couteau pour fendre la gousse de vanille sur la longueur puis grattez les graines avant de les déposer dans une casserole avec la gousse.
3. Ajoutez le lait et faites chauffer sans porter à ébullition. Une fois chaud, laissez infuser à couvert hors du feu.
4. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajoutez la maïzena et le lait en prenant soin de retirer la gousse de vanille.
5. Une fois homogène, transvasez le mélange dans une casserole et faites frémir quelques minutes sans cesser de remuer. Lorsque le mélange s'épaissit, c'est prêt.
6. Abaissez la pâte brisée sur un plan de travail fariné puis beurrez un moule à tarte et étalez la pâte brisée. Versez ensuite le mélange à la vanille et enfournez pour 45 minutes de cuisson. Dégustez le flan à la vanille une fois refroidi

Temps de conservation des viandes et poissons au congélateur

1- La volaille

- Poulet entier cru : 10 à 12 mois
- Poulet en cubes cru : 6 à 9 mois
- Poulet cuit sans sauce : 1 à 3 mois
- Poulet cuit en sauce : 6 mois

2- Poissons et fruits de mer

- Poisson gras : 2 mois
- Poisson maigre : 6 mois
- Poisson fumé à froid : 2 mois
- Pétoncles : 3 mois
- Crevettes : 2 à 4 mois

3- Autres viandes

- Boeuf : 6 à 12 mois
- Viande hachée ou en cubes : 3 à 4 mois
- Porc : 8 à 12 mois
- Veau : 8 à 12 mois
- Saucisses : 2 à 3 mois
- Abats : 3 à 4 mois

☎ 04 84 25 35 71 (siège social)

✉ contact@lemarmiton.net
lemarmitontraiteur@gmail.com
🌐 www.lemarmiton.net



Menu
Novembre
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.