



## LES INFOS

Nos livreurs sont à l'honneur !

Chaque mois un de nos livreurs sera à l'honneur afin de vous faire une présentation pour chacun d'entre eux, ils vous partageront leurs recettes coup de cœur d'un plat, une entrée ou même d'un dessert que vous retrouverez dans votre menu du mois à l'aide de l'onglet  si vous souhaitez le déguster.

Ce mois-ci c'est Salim qui nous partage sa délicieuse recette Libanaise de Safiha (petites pizzas à la viande).

Salim, fait partie de l'équipe du Marmiton depuis 3 ans, il fait presque toutes nos tournées mais il adore la tournée qui dessert les communes de Pertuis, Lambesc, Aix, Gardanne, Fuveau, Rousset, Trets et bien d'autres.

C'est un libanais qui adore la musique, il joue très bien le tambour, alors s'il y a des questions sur les instruments de musique il est là .

Toujours sympathique et serviable, Salim sera à l'écoute lors de vos livraisons.

## SAFIHA

### Préparation pour 12 pièces



Préparation: 40 min

Cuisson: 20 min

### Ingrédients

- 1 Pâte brisée
- 250g d'agneau haché
- 2 oignons émincés finement
- 2 tomates coupées en petits dès
- 100g de pignon de pin
- 1 cuillère à café de sel et de poivre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de paprika et de cumin

1/ Mélanger les ingrédients de la farce.

2/ Découper la pâte en 12 cercles de 10 cm à l'aide d'une tasse à thé.

3/ Déposer une cuillère à soupe de farce au centre du cercle, humidifier légèrement les bords avec de l'eau et pincer fermement les 4 extrémités en les relevant un peu de façon à former un carré.

4/ Disposer les Safihas au four préchauffé à 180°C (Th 6) pendant 20 minutes jusqu'à ce que les bords et le fond soient légèrement dorés.

5/ Servir chaud.

## JEUX

Mots mêlés

### JOYEUX NOËL !

Cherche dans la grille les mots suivants

AMOUR	CHEMINÉE	HOTTE	NOËL
AVENT	CLOCHE	HOUX	RENNES
BARBE	CRÈCHE	JOUET	RÉVEILLON
BOULE	DÉCEMBRE	LUTIN	SANTON
BÛCHE	ÉTOILE	MAGES	SAPIN
CADEAU	FÊTE	MESSE	TRAÎNEAU
CHANT	GUIRLANDE	NEIGE	VCEUX



## LES SPÉCIALITÉS DE NOËL

### Côté salé :

1. La dinde ou le chapon aux marrons
2. Le foie gras
3. Les huîtres
4. Le saumon fumé
5. Les escargots
6. Les saints Jacques

### Côté sucré :

1. Le pain d'épice
2. Les truffes au chocolat
3. La bûche pâtissière ou glacée
4. Le panettone (brioche fourrée)
5. Les treize desserts

 04 84 25 35 71 (siège social)

 [contact@lemarmiton.net](mailto:contact@lemarmiton.net)

 [www.lemarmiton.net](http://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  
Décembre 2023

## SEMAINE 49

	lundi 04 déc	mardi 05 déc	mercredi 06 déc	jeudi 07 déc	vendredi 08 déc	samedi 09 déc	dimanche 10 déc
<b>M</b>	Taboulé à l'orientale Endives au jambon*	Celeri remoulade Andouillette à la moutarde* Purée de pommes de terre	Salade marmiton Risotto aux champignons	Chou blanc aux noix et raisin Saucisse de Savoie*	Betterave en meurotte Paëlla	Salade d'endives au bleu Hachi parmentier	Macedoine de légumes Rôti de veau à la Normande Pommes noisettes
<b>1</b>	Bleu Fruit	Mini cabrette Compote	Gouda Fruit	Cantadou Compote	Tome blanche Crème gourmande	Carre frais Fruit	Mimolette Beignet
<b>S</b>	Soupe de brocolis Crème dessert café	Potage cresson Flan chocolat	Velouté de courgettes Yaourt sucré	Potage poireaux/Pdt Mousse chocolat au lait	Mouliné de légumes Yaourt aux fruits	Velouté de navets Liégeois vanille	Soupe de tomate Yaout nature
<b>S+</b>	Quiche Lorraine*	Gratin de chou fleur	Crêpe aux champignons	Beignet de légumes	Flamenkueche*	Croissant jambon/fromage*	Croque monsieur*

## SEMAINE 50

	lundi 11 déc	mardi 12 déc	mercredi 13 déc	jeudi 14 déc	vendredi 15 déc	samedi 16 déc	dimanche 17 déc
<b>M</b>	Terrine de saumon Pommes de terre farçie Salade verte Vache qui rit Fruit	Salade de museau de bœuf Œufs à la florentine BIO	Celeri d'automne Saucisse de Morteau IGP* Lentilles Rondelé Fruit	Salade de crudités Boulette de bœuf sauce poivre Blé à la Savernoise Saint paulin Compote	Petit pois/chèvre et menthe Choucroute*	Feuilleté à la viande* Lasagnes au saumon	Betterave mimosa Rôti de bœuf Pommes duchesses Chanteneige Eclair
<b>1</b>	Velouté de chou-fleur Maestro café	Potage crêcy Liégeois chocolat	Soupe à l'oignon Petit-suisse	Velouté d'épinards Mousse chocolat au lait	Velouté de champignons Crème dessert vanille	Soupe de lentilles Yaourt aromatisé	Velouté de patate douce et coco Riz au lait
<b>S+</b>	Tortilla aux pommes de terre	Feuilleté fromage	Quiche aux légumes	Moelleux carotte	Wrap de légumes	Chausson dinde bolognaise	Croq œuf

## SEMAINE 51

	lundi 18 déc	mardi 19 déc	mercredi 20 déc	jeudi 21 déc	vendredi 22 déc	samedi 23 déc	dimanche 24 déc
<b>M</b>	Salade César Potée Auvergnate*	Salade paysanne* Boudin noir* Purée de pommes de terre Saint moret Compote	Chou blanc Léolie Chili con carne	<b>Feuilleté escargot</b> <b>Fondant de poulet et marrons</b> Sauce aux cèpes <b>Gratin dauphinois</b> <b>Fagot de haricots verts</b> <b>Fromage à la coupe</b> <b>Clémentine</b> <b>Buchette pâtissière</b> - <b>S: Velouté de Bolets</b> <b>S+: Tourte saumon oseille</b>	Salade Tex/mex Rouille à la Sétoise	Salade d'endives au bleu Rougaille saucisse* Riz créole Cantadou Fruit	Chou rouge aux pommes Rôti de dinde Purée de légumes Tome blanche Flan patissier
<b>1</b>	Cantal Fruit	Potage cresson Yaourt aux fruits	Velouté de courgettes Yaourt nature	Gouda Clafoutis aux cerises	Mouliné de légumes Petit-suisse	Velouté de navets Liégeois chocolat	Soupe de tomate Flan caramel
<b>S+</b>	Bouchée à la reine*	Samoussa	Pomme de terre farçie*	Crêpe jambon fromage*	Crêpe jambon fromage*	Tartiflette*	Pissaladière

## SEMAINE 52

	lundi 25 déc	mardi 26 déc	mercredi 27 déc	jeudi 28 déc	vendredi 29 déc	samedi 30 déc	dimanche 31 déc
<b>M</b>	Légumes à la Marocaine Parmentier de canard	Salade texane Pané de blé fromage épinard Pommes de terre rissolées	Celeri aux pommes Andouillette à la moutarde* Purée de pommes de terre Rondelé Fruit	Quiche Lorraine* Œufs à la florentine	Chou rouge basse-cour Tartiflette*	Feuilleté poulet et crème Sauté de dinde ananas-coco Poêlée de légumes d'hiver Emmental Fruit	Carottes râpées Rôti de porc* Flageolet Chanteneige Tarte Normande
<b>1</b>	Chavrou Fruit	Tome noire Compote	Saint paulin Compote	Saint paulin Compote	Tartare Gâteau au yaourt	Soupe de lentilles Crème dessert praliné	Velouté de patate douce et coco Velouté fruit
<b>S</b>	Harira (soupe marocaine) Mousse chocolat au lait	Potage crêcy Riz au lait	Soupe à l'oignon Yaourt Grec	Velouté d'épinards Mousse crème de marrons	Velouté de champignons Yaourt aromatisé	Soupe de lentilles Crème dessert praliné	Velouté de patate douce et coco Velouté fruit
<b>S+</b>	Bouchée courgette/mozza	Pizza	Cake jambon olive*	Gratin dauphinois	Nems	Galette complète	Clafouti courgette/féta

### 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