

## 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 George qui nous partage sa délicieuse recette Egyptienne le Kouchari. George, 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 Marseille, Martigues, Marignane, Vitrolles.

C'est un Egyptien passionné par l'archéologie est disponible pour répondre à toutes vos questions sur les pyramides ou les antiquités pharaoniques.

Toujours souriant et bienveillant, George sera à l'écoute lors de vos livraisons, prêt à rendre votre expérience des plus agréables.

## RECETTE

### Préparation pour 4 personnes



1/ Sauce: Faire chauffer l'huile et ajouter l'ail.

2/ Ajouter les tomates broyées, les épices, le vinaigre et laisser mijoter sur feu moyen.

3/ Dans 2 casseroles distinctes faire cuire les pois chiches et les lentilles, puis égoutter.

4/ Faire frire les oignons préalablement passés dans la farine pour qu'ils soient croustillants, puis égoutter sur du papier absorbant.

5/ Dans une casserole, faire chauffer l'huile et ajouter les cheveux d'ange et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns et croustillants, mélanger.

6/ Ajouter le riz et mélanger. Faire cuire pendant 2 minutes. Arroser d'eau.

7/ Dès que le riz et les cheveux d'ange sont cuits, ajouter les pâtes, les pois chiches, les lentilles. Remuer le tout.

8/ Ajouter les épices et remuer encore une fois. Laisser cuire sur feu moyen 3 minutes.

9/ Montage: Placer une louche du mélange de riz sur une assiette. Placer un peu de sauce par dessus et ensuite quelques morceaux d'oignons frits.

### Ingrédients

- 2 verres de riz
- 1 verre de spaghettis coupés en 4
- 1 verre de cheveux d'ange
- 1/2 verre de lentilles
- 1/2 verre de pois chiches (trempés la veille)
- Sel, poivre, cumin, paprika, piment moulu
- Farine
- 3 oignons coupés en fines lamelles
- Huile végétale
- 1 tomate broyées
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 C. à café de vinaigre

Préparation: 60 min

Cuisson: 30 min

# Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

## JEUX

## Sudoku

2	1	3	5	9	7		6	
7		6		8	1	3	2	5
	5	4	3		6	9	1	7
9	4	2	6		8	7		
6	3		1	7			4	2
1	7	8	2	3	4	5	9	6
5	6	1	8		3		7	9
3		9	7	6	2	1	5	
	2	7		1	5	6	8	3

## LES TRADITIONS

Connaissez-vous la différence entre une galette des rois et le pithiviers ? Le pithiviers est composé de deux pâtes feuilletées garnies d'une crème d'amande alors que la galette des rois est elle garnie d'un mélange de crème d'amande + crème pâtissière.



### Pithiviers, brioche, pogne : à chacun sa variante !

Le mois de janvier est marqué par la traditionnelle fête de l'Épiphanie, qui nous offre une nouvelle raison de nous régaler! En France, différents types de galettes des rois existent :

1. La galette des rois, aussi appelée Pithiviers
2. La brioche, ou galette des rois briochée, est garnie ou recouverte de fruits confits. Elle prend la forme d'une couronne qui cache traditionnellement un santon.
3. La galette de Besançon, ou galette comtoise, est réalisée à partir d'une pâte au beurre et de sucre.
4. La pogne du Dauphiné, brioche en forme de couronne, est parfumée à la fleur d'oranger.
5. Le Garfou, ou Galfe Palois, est une pâte briochée à l'anis et à la fleur d'oranger.

Aujourd'hui, les deux gâteaux les plus consommés à l'Épiphanie sont la galette à la frangipane et la brioche des rois.

☎ 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 Janvier 2024

	lundi 01 janv	mardi 02 janv	mercredi 03 janv	jeudi 04 janv	vendredi 05 janv	samedi 06 janv	dimanche 07 janv	
<b>SEMAINE 01</b>	<b>M</b>	Tourte saumon see beurre blanc Sauté de cerf	Salade Beaucaire Paëlla	Accras de morue Pomme de terre farçie*	Radis beurre Petit salé aux lentilles*	Salade d'avocat Riz cantonnais	Feuilleté fromage Steak haché sauce poivre Purée de légumes Carre frais	Salade d'artichaud Rôti de veau à la Normandie Pommes noisettes Mimolette
	<b>1</b>	Mélange de légumes festif Fromage à la coupe Clémentine	Mini cabrette Yaourt Nature	Salade verte Gouda Fruit	Cantadou Compote	Tome blanche Panna cotta vanille	Fruit	Galette des rois
	<b>S</b>	Bisque de poisson	Potage cresson	Velouté de courgettes	Potage poireaux/Pdt	Mouliné de légumes	Velouté de navets	Soupe de tomate
	<b>S+</b>	Triangle croustillant chocolat Feuilleté noix de saint jacques	Flan chocolat Gratin de de chou fleur	Yaourt sucré Crêpe aux champignons	Mousse chocolat au lait Beignet de légumes	Yaourt aux fruits Flamenkueche*	Liégeois vanille Croissant jambon/fromage*	Yaourt nature Croque monsieur*
<b>SEMAINE 02</b>	<b>M</b>	2024	Terrine de poisson Chipolatas*	Haricots verts mimosa Hoki sauce crustacés	Quiche poivron chorizo Epinards à la florentine	Croque monsieur Pilon de poulet rôtis Légumes Bio	Macédoine de légumes Sauté d'agneau Catalan Semoule Carre frais	Jambon beurre* Galette de sarasin complète Salade verte Mimolette
	<b>1</b>		Mini cabrette Yaourt nature	Gouda Fruit	Cantadou Compote	Panna cotta vanille	Fruit	Galette des rois
	<b>S</b>		Potage cresson	Velouté de courgettes	Potage poireaux/Pdt	Mouliné de légumes	Velouté de navets	Soupe de tomate
	<b>S+</b>		Flan chocolat Gratin de de chou fleur	Yaourt sucré Crêpe aux champignons	Mousse chocolat au lait Beignet de légumes	Yaourt aux fruits Flamenkueche*	Liégeois vanille Croissant jambon/fromage*	Yaourt nature Croque monsieur*
<b>SEMAINE 03</b>	<b>M</b>	Salade de betterave Pot au feu	Salade Marmiton Tartiflette*	Poireaux vinaigrette Poulet basquaise Gratin dauphinois	Pissaladière Merguez Ratatouille	Salade Mexicaine Parmentier de canard	Feuilleté aux légumes Sauté de dinde en Goulash Fondue de poireaux	Crudités Rôti de bœuf Pommes duchesses Chanteneige
	<b>1</b>	Vache qui rit Fruit	Tome noire Compote	Rondelé Fruit	Saint paulin Compote	Tartare Baba au rhum	Emmental Fruit	Crêpe au chocolat
	<b>S</b>	Velouté de chou-fleur Maestro café	Potage crécy 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
<b>SEMAINE 04</b>	<b>M</b>	Chou rouge aux pommes Saucisse de volaille Gnocchi au pesto	Carottes râpées Chili con carne Riz	Salade de pommes de terre Bœuf Bourguignon Carottes fondantes	Salade Chinoise Spaguettis à la carbonara	Lentilles à la Lorraine Curry de lieu noir fumé au lait de coco Légumes à la Gersoise	Chou fleur ravigote Tripes à la mode de Caen Pommes de terre persillées	Mousse de canard Tielle à la Sétoise Salade composée Chanteneige
	<b>1</b>	Vache qui rit Fruit	Tome noire Compote	Rondelé Fruit	Saint paulin Compote	Baba au rhum	Emmental Fruit	Crêpe au chocolat
	<b>S</b>	Velouté de chou-fleur Maestro café	Potage crécy 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
<b>SEMAINE 05</b>	<b>M</b>	Salade composée Potée Avergnate*	Salade Egyptienne Kochari (égypte)	Radis beurre Bœuf Strogonoff Navets en persillade	Salade Cévenole Risotto aux champignons	Emincé de chou au roquefort Paëlla	Feuilleté hot dog* Cassoulet*	Pâté de campagne* Rôti de dinde Purée de légumes
	<b>1</b>	Cantal Fruit	Saint moret Yaourt Nature	Boursin Fruit	Brie Compote	Gouda Gâteau au yaourt	Cantadou Fruit	Tome blanche Croisillon abricot
	<b>S</b>	Soupe de brocolis Crème dessert pralinée	Potage cresson Yaourt aux fruits	Velouté de courgettes Yaourt nature	Soupe à l'oignon Fromage blanc	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*	Croissant jambon fromage	Crêpe jambon fromage*	Tartiflette*	Pissaladière
<b>SEMAINE 06</b>	<b>M</b>	Salade de pois chiche Coq au vin Carottes	Haricots verts mimosa Couscous	Crudité crumble Crozet savoyard*	Quiche brocolis/jambon Escalope de dinde panée	Œufs durs mayonnaise Côte de porc*	Beignet de légumes Sauté de veau aux olives	Salade coleslaw Cappellettis au saumon fumé
	<b>1</b>	Cantal Fruit	Saint moret Yaourt Nature	Boursin Fruit	Salsifis Brie Compote	Flageolet Gouda Gâteau au yaourt	Cantadou Fruit	Tome blanche Croisillon abricot
	<b>S</b>	Soupe de brocolis Crème dessert pralinée	Potage cresson Yaourt aux fruits	Velouté de courgettes Yaourt nature	Soupe à l'oignon Fromage blanc	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*	Croissant jambon fromage	Crêpe jambon fromage*	Tartiflette*	Pissaladière
<b>SEMAINE 07</b>	<b>M</b>	Terrine de légumes Merlu au beurre blanc Riz	Flan d'aubergine Pilon de poulet à la Texane Pommes de terre rissoles	Macedoine de légumes Hachi parmentier	Tarte à la provençale Spaguettis à Bolognaise	Bouquet de crevettes Daube de bœuf à l'irlandaise Haricots verts	Croisillon champignons Paupiette de veau Courgettes sauté à l'ail	Saucisson à l'ail* Rôti de porc* Flageolet Chanteneige
	<b>1</b>	Chavrou Fruit	Tome noire Compote	Rondelé Fruit	Saint paulin Compote	Tartare Fondant au chocolat	Emmental Fruit	Paris-Brest
	<b>S</b>	Velouté de chou-fleur Mousse chocolat au lait	Potage crécy 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/fêta
<b>SEMAINE 08</b>	<b>M</b>	Pizza royale* Moussaka	Délice de surimi Choucroute*	Lentilles au curry Canard laqué aux petits légumes	Salade périgourdine Epinards à la florentine	Salade Italienne Risotto de la mer	Salade César Sauté de porc du Languedoc*	Asperge sauce mousseline Cappellettis aux 5 Fromages
	<b>1</b>	Chavrou Fruit	Tome noire Compote	Rondelé Fruit	Saint paulin Compote	Tartare Fondant au chocolat	Emmental Fruit	Chanteneige Paris-Brest
	<b>S</b>	Velouté de chou-fleur Mousse chocolat au lait	Potage crécy 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/fêta

## 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