


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 spaghetti 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

🌐 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	
SEMAINE 01	M	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 Fruit	
	1	Mélange de légumes festif Fromage à la coupe Clémentine	Mini cabrette Yaourt Nature	Salade verte Gouda Fruit	Cantadou Compote	Tome blanche Panna cotta vanille	Pommes noisettes Mimolette Galette des rois	
	S	Bisque de poisson	Potage cresson	Velouté de courgettes	Potage poireaux/Pdt	Mouliné de légumes	Soupe de tomate	
	S+	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*	Yaout nature Croque monsieur*	
SEMAINE 02	M	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 Tome blanche Panna cotta vanille	Jambon beurre* Galette de sarasin complète Salade verte Mimolette Galette des rois	
	2		Purée de courgettes Mini cabrette Yaourt nature	Riz Pilaf Gouda Fruit	Cantadou Compote	Mouliné de légumes	Soupe de tomate	
	S		Potage cresson	Velouté de courgettes	Potage poireaux/Pdt	Mouliné de légumes	Soupe de tomate	
	S+		Flan chocolat Gratin de de chou fleur	Yaourt sucré Crêpe aux champignons	Mousse chocolat au lait Beignet de légumes	Yaourt aux fruits Flamenkueche*	Yaout nature Croque monsieur*	
SEMAINE 03	M	Salade de betterave Pot au feu	Salade Marmiton Tartiflette*	Poireaux vinaigrette Poulet basquaise Gratin dauphinois	Pissaladière Merguez Ratatouille Saint paulin Compote	Salade Mexicaine Parmentier de canard	Crudités Rôti de bœuf Pommes duchesses Chanteneige Crêpe au chocolat	
	1	Vache qui rit Fruit	Tome noire Compote	Rondelé Fruit	Saint paulin Compote	Tartare Baba au rhum	Crêpe au chocolat	
	S	Velouté de chou-fleur	Potage crécy	Soupe à l'oignon	Velouté d'épinards	Velouté de champignons	Velouté de patate douce et coco	
	S+	Maestro café Tortilla aux pommes de terre	Liégeois chocolat Feuilleté fromage	Petit-suisse Quiche aux légumes	Mousse chocolat au lait Moelleux carotte	Crème dessert vanille Wrap de légumes	Riz au lait Croq œuf	
SEMAINE 04	M	Chou rouge aux pommes Saucisse de volaille Gnocchi au pesto Vache qui rit Fruit	Carottes râpées Chili con carne Riz Tome noire Compote	Salade de pommes de terre Bœuf Bourguignon Carottes fondantes Rondelé Fruit	Salade Chinoise Spaguettis à la carbonara Saint paulin Compote	Lentilles à la Lorraine Curry de lieu noir fumé au lait de coco Légumes à la Gersoise Tartare Baba au rhum	Mousse de canard Tielle à la Sétoise Salade composée Chanteneige Crêpe au chocolat	
	2							
	S	Velouté de chou-fleur	Potage crécy	Soupe à l'oignon	Velouté d'épinards	Velouté de champignons	Velouté de patate douce et coco	
	S+	Maestro café Tortilla aux pommes de terre	Liégeois chocolat Feuilleté fromage	Petit-suisse Quiche aux légumes	Mousse chocolat au lait Moelleux carotte	Crème dessert vanille Wrap de légumes	Riz au lait Croq œuf	
SEMAINE 05	M	Salade composée Potée Avergnate*	Salade Egyptienne Kochari (égypte)	Radis beurre Bœuf Strogonoff Navets en persillade Boursin Fruit	Salade Cévenole Risotto aux champignons	Emincé de choux au roquefort Paëlla	Pâté de campagne* Rôti de dinde Purée de légumes Tome blanche Croisillon abricot	
	1	Cantal Fruit	Saint moret Yaourt Nature		Brie Compote	Gouda Gâteau au yaourt	Cantadou Fruit	
	S	Soupe de brocolis	Potage cresson	Velouté de courgettes	Soupe à l'oignon	Mouliné de légumes	Velouté de navets	
	S+	Crème dessert pralinée Bouchée à la reine*	Yaourt aux fruits Samoussa	Yaourt nature Pomme de terre farçie*	Fromage blanc Croissant jambon fromage	Petit-suisse Crêpe jambon fromage*	Liégeois chocolat Tartiflette*	
SEMAINE 06	M	Salade de pois chiche Coq au vin Carottes Cantal Fruit	Haricots verts mimosa Couscous	Crudité crumble Crozet savoyard*	Quiche brocolis/jambon Escalope de dinde panée Salsifis Brie Compote	Œufs durs mayonnaise Côte de porc* Flageolet Gouda Gâteau au yaourt	Salade coleslaw Cappellettis au saumon fumé Tome blanche Croisillon abricot	
	2							
	S	Soupe de brocolis	Potage cresson	Velouté de courgettes	Soupe à l'oignon	Mouliné de légumes	Velouté de navets	
	S+	Crème dessert pralinée Bouchée à la reine*	Yaourt aux fruits Samoussa	Yaourt nature Pomme de terre farçie*	Fromage blanc Croissant jambon fromage	Petit-suisse Crêpe jambon fromage*	Liégeois chocolat Tartiflette*	
SEMAINE 07	M	Terrine de légumes Merlu au beurre blanc Riz Chavrou Fruit	Flan d'aubergine Pilon de poulet à la Texane Pommes de terre rissolées	Macedoine de légumes Hachi parmentier	Tarte à la provençale Spaguettis à Bolognaise	Bouquet de crevettes Daube de bœuf à l'irlandaise Haricots verts Tartare Fondant au chocolat	Croisillon champignons Paupiette de veau Courgettes sauté à l'ail Emmental Fruit	Saucisson à l'ail* Rôti de porc* Flageolet Chanteneige Paris-Brest
	1							
	S	Velouté de chou-fleur	Potage crécy	Soupe à l'oignon	Velouté d'épinards	Velouté de champignons	Soupe de lentilles	
	S+	Mousse chocolat au lait Bouchée courgette/mozza	Riz au lait Pizza	Yaourt Grec Cake jambon olive*	Mousse crème de marrons Gratin dauphinois	Yaourt aromatisé Nems	Crème dessert praliné Galette complète	
SEMAINE 08	M	Pizza royale* Moussaka	Délice de surimi Choucroute*	Lentilles au curry Canard laqué aux petits légumes Rondelé Fruit	Salade périgourdine Epinards à la florentine	Salade Italienne Risotto de la mer	Asperge sauce mousseline Cappellettis aux 5 Fromages	
	2							
	S	Velouté de chou-fleur	Potage crécy	Soupe à l'oignon	Velouté d'épinards	Velouté de champignons	Soupe de lentilles	
	S+	Mousse chocolat au lait Bouchée courgette/mozza	Riz au lait Pizza	Yaourt Grec Cake jambon olive*	Mousse crème de marrons Gratin dauphinois	Yaourt aromatisé Nems	Crème dessert praliné Galette complète	

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