Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES -

LES INFOS — Notre bureau est 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 partagerons 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 avec grand plaisir que nous découvrons la délicieuse recette de boulettes de bœuf, pâtes au poivre d'Enzo.
Enzo est apprenti en 2ème année de BTS Gestion de la Petite et Moyenne Entreprise, il a rejoint l'équipe en Septembre 2022.
Il a su se faire une place et se rendre indispensable au sein de l'équipe administrative.
De nature dynamique, souriant, il adore le contact humain et apprécie d'échanger avec vous par téléphone.
Possèdant une très bonne culture musicale, ses talents en karaoké ne sont plus à remettre en cause. Il voue également une passion pour le ski.

Boulettes de bœuf, pâtes poivre

Préparation pour 6 personnes
Préparation: 20 minutes
Cuisson: 20 minutes

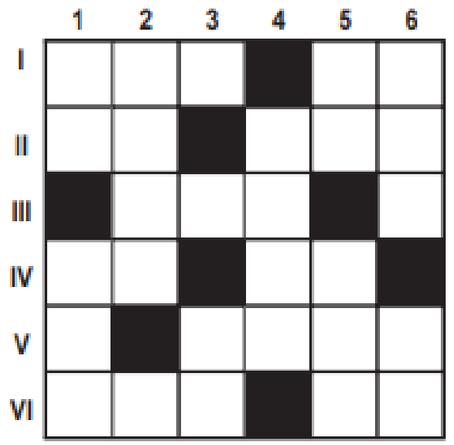
Ingrédients
40 cl de crème liquide
1 c à c de poivre noir
400 Gr de tagliatelles
200 Gr de cheddar
Poivre / Sel
500 gr de viande haché

- Chauffez une grande casserole d'eau chaude salée à feu vif.
- Cuisez les pâtes selon les instructions de l'emballage.
- Roulez des petites boulettes de viande hachée, de la taille d'une balle de golf.
- Écrasez 1 c.à.c de poivre noir au mortier afin d'obtenir du poivre concassé, y rouler les boulettes. Colorez les boulettes dans un filet d'huile d'olive, dans une sauteuse. Cuisez-les 5 minutes en remuant fréquemment.
- Flambez au cognac si vous le souhaitez. Déglacez la poêle avec 40cl de crème liquide. Laissez mijoter à feu doux avec le couvercle.
- Ajoutez une poignée de cheddar dans la sauce. Égouttez les pâtes, et les mettre dans la poêle avec les boulettes. Ajoutez un peu d'eau de cuisson pour obtenir la texture de sauce désirée.
- Faire cuire encore 20 minutes.
- Dégustez!

Printemps le 20 Mars 2024

Le printemps est une saison de renouveau et de renaissance, marquée par le retour de la verdure, la floraison des fleurs et le chant des oiseaux.
Célébrer l'arrivée du printemps est une excellente occasion de se reconnecter à la nature, d'apprécier les beautés du monde qui nous entoure et de revitaliser notre esprit, de nous ressourcer après les mois d'hiver souvent sombres et froids.
L'une des meilleures façons de célébrer le printemps est de passer du temps à l'extérieur et de profiter de la beauté de la nature en pleine éclosion. Faites des promenades dans les parcs, les jardins ou les sentiers de randonnée pour admirer la faune et la flore.
Profitez de cette période pour établir de nouveaux objectifs, adoptez de saines habitudes de vie ou vous consacrer à des projets créatifs et au grand nettoyage, tant dans nos maisons que dans nos vies, en éliminant les objets inutiles et les pensées négatives pour faire place à la nouveauté et à la croissance.

JEUX — Nombres croisés



HORIZONTALEMENT

I. Puissance de 2. Un isotope du carbone bien connu des archéologues. **II.** Nombre d'Etats Unis. Date de la mort de l'empereur Commode (le méchant dans *Gladiator*). **III.** Au service secret de sa majesté. **IV.** Banco au black jack. Le nombre de syllabes dans un haiku japonais. **V.** L'année de la Saint-Barthélémy. **VI.** Le chiffre de la Bête. Département de la Sarthe.

VERTICALEMENT

1. Une équipe de rugby au complet. Cube de 6. **2.** L'odyssée de l'espace. **3.** La somme des quatre premiers nombres impairs **4.** Mort de Louis XIV. **5.** Racine carrée de 361. Version d'un avion Boeing. **6.** Jeu de dés. Numéro atomique du titane.

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 feriés avant la date de passage sera facturée.

Menu Mars 2024

Le Marniton

Les allergènes présents dans nos repas sont disponibles sur les étiquettes de vos barquettes en MAJUSCULE.

Validé par une diététicienne du Club Nutriservices

SEMAINE 10

		lundi 04 mars	mardi 05 mars	mercredi 06 mars	jeudi 07 mars	vendredi 08 mars	samedi 09 mars	dimanche 10 mars
		Cake jambon olives*	Carottes râpées aux amandes	Chou blanc Léolie	Quiche à l'oignon	Endives fermière*	Poireau sauce béarnaise	Macedoine de légumes
		Lasagnes chèvre épinards	Escalope viennoise	Croziflette*	Ragoût de porc aux légumes*	Rouille à la Sétoise	Paëlla	Rôti de veau à la Normande
	M		Pommes de terre sautées					Pommes noisettes
1		Fraidou	Emmental	Vache qui rit	Bleu	Camembert	Cantadou	Cantal
		Fruit	Fromage blanc	Compote	Fruit	Tarte aux prunes	Compote	Flan pâtissier
	S	Soupe à l'oignon	Velouté de courgettes	Velouté de petits pois	Potage panais/choux fleur	Potage crécy	Velouté de navets	Soupe de tomate
		Yaourt aromatisé	Velouté morceaux	Mousse au citron	Yaourt sucré	Petit-suisse	Crème dessert praliné	Riz au lait
	S+	Beignet de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de pâtes au thon	Pomme de terre farçie maison *	Galette complète *	Feuilleté champignon	Clafoutis chèvre miel
		Betteraves en meurottes	Salade de sardine	Croque monsieur de dinde	Chou-fleur ravigote	Champignons à la Grecque	Feuilleté au comté	Rosette*
		Poisson pané	Endives au jambon*	Poisson à la Bordelaise	Poulet au citron	Poitrine de veau farçie	Chausson volaille bolo	Sauté de dinde aux marrons
	M	Riz		Poêlée gersoise	Riz	Poêlée méridonale	Carottes fondantes	Chou de Bruxelles
2		Fraidou	Emmental	Vache qui rit	Bleu	Camembert	Cantadou	Cantal
		Fruit	Fromage blanc	Compote	Fruit	Tarte aux prunes	Compote	Flan pâtissier
	S	Soupe à l'oignon	Velouté de courgettes	Velouté de petits pois	Potage panais/choux fleur	Potage crécy	Velouté de navets	Soupe de tomate
		Yaourt aromatisé	Velouté morceaux	Mousse au citron	Yaourt sucré	Petit-suisse	Crème dessert praliné	Riz au lait
	S+	Beignet de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de pâtes au thon	Pomme de terre farçie maison *	Galette complète *	Feuilleté champignon	Clafoutis chèvre miel

SEMAINE 11

		lundi 11 mars	mardi 12 mars	mercredi 13 mars	jeudi 14 mars	vendredi 15 mars	samedi 16 mars	dimanche 17 mars
		Flan d'asperge	Pois chiche charcutière	Betteraves Figaro	Pizza Royale	Radis beurre	Chou blanc aux noix et raisins	Betterave mimosa
		Couscous	Steak de veau	Risotto aux champignons	Fricassé de poulet	Potée Savoyarde*	Brandade parmentière	Rôti de bœuf
	M		Légumes printaniers		Petits pois carottes			Pommes duchesses
1		Gouda	Camembert	Petit contentin	Tome noire	Tartare	Fromy	Rondelé
		Fruit	Yaourt nature	Compote	Fruit	Gâteau au yaourt	Fruit	Carré chocolat
	S	Velouté de courgettes	Potage poireaux/pdt	Soupe de lentilles	Velouté de champignons	Velouté de celeri	Velouté de potiron	Crème de volaille
		Maestro café	Liégois chocolat	Petit-suisse	Mousse chocolat au lait	Crème dessert vanille	Yaourt aromatisé	Riz au lait
	S+	Aubergine farçie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farçie *	Wrap aux légumes
		Œufs à la mayonnaise	Carottes râpées aux raisins	Salade de maquereau	Chou fleur sauce cocktail	Cake chèvre/tomate basilic	Feuilleté hot dog*	Mortadelle*
		Paupiette de poisson	Tajine de bœuf	Veau marengo	Boulette de bœuf à la tomate	Mijoté de pois chiches à la tomate	Côte de porc*	Œufs brouillés Venitienne
	M	Duo de brocolis	Haricots lingots blancs	Epinards au curry et coco	Boulgour	thon et poivrons grillés	Purée de légumes	Salade coleslaw
2		Gouda	Camembert	Petit contentin	Tome noire	Tartare	Fromy	Rondelé
		Fruit	Yaourt nature	Compote	Fruit	Gâteau au yaourt	Fruit	Carré chocolat
	S	Velouté de courgettes	Potage poireaux/pdt	Soupe de lentilles	Velouté de champignons	Velouté de celeri	Velouté de potiron	Crème de volaille
		Maestro café	Liégois chocolat	Petit-suisse	Mousse chocolat au lait	Crème dessert vanille	Yaourt aromatisé	Riz au lait
	S+	Aubergine farçie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farçie *	Wrap aux légumes

SEMAINE 12

		lundi 18 mars	mardi 19 mars	mercredi 20 mars	jeudi 21 mars	vendredi 22 mars	samedi 23 mars	dimanche 24 mars
		Macédoine aux asperges	Salade de poireaux	Endives au bleu	Carottes râpées mimosa	Betteraves aux fruits	Feuilleté fromage	Chou rouge aux pommes
		Linguine aux poireaux/crevettes	Goulash de porc*	Paëlla	Hachi parmentier de bœuf	Merlu sauce curry	Steak haché sauce poivre	Rôti de dinde
	M		Purée de pommes de terre			Tagliatelles au pesto	Poêlée de légumes	Purée de légumes
1		Gouda	Camembert	Petit contentin	Tome noire	Tartare	Fromy	Rondelé
		Fruit	Yaourt nature	Compote	Fruit	Marbré	Fruit	Carré chocolat
	S	Velouté de courgettes	Potage poireaux/pdt	Soupe de lentilles	Velouté de champignons	Consommé de légumes	Velouté de potiron	Crème de volaille
		Maestro café	Liégois chocolat	Petit-suisse	Mousse chocolat au lait	Crème dessert vanille	Yaourt aromatisé	Riz au lait
	S+	Aubergine farçie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farçie *	Wrap aux légumes
		Saucisson à l'ail / beurre*	Mousse de canard	Salade Lyonnaise*	Quiche poivrons courgettes	Salade de museau	Chou-fleur gribiche	Pâté en croute*
		Moussaka	Cordon bleu de dinde	Paupiette de veau	Filet de poulet	Chipolatas*	Risotto saumon courgettes	Tranche de gigot au romarin
	M		Haricots beurres	Pdt et champignons grillés	Poêlée printanière	Ratatouille		Haricots verts
2		Gouda	Camembert	Petit contentin	Tome noire	Tartare	Fromy	Rondelé
		Fruit	Yaourt nature	Compote	Fruit	Marbré	Fruit	Carré chocolat
	S	Velouté de courgettes	Potage poireaux/pdt	Soupe de lentilles	Velouté de champignons	Consommé de légumes	Velouté de potiron	Crème de volaille
		Maestro café	Liégois chocolat	Petit-suisse	Mousse chocolat au lait	Crème dessert vanille	Yaourt aromatisé	Riz au lait
	S+	Aubergine farçie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farçie *	Wrap aux légumes

SEMAINE 13

		lundi 25 mars	mardi 26 mars	mercredi 27 mars	jeudi 28 mars	vendredi 29 mars	samedi 30 mars	dimanche 31 mars
		Pois chiche Andaloue	Salade de crudités	Poireau sauce mozzarella	Endives aux agrumes	Celeri remoulade	Salade de betteraves	Carottes râpées
		Œufs à la florentine	Chili con carne	Tartiflette*	Boulettes de bœuf	Ragoût de pois chiche	Lasagnes aux saumons	Rôti de porc*
	M		Riz		Pâtes poivre	Chorizo et épinards*		Flageolet
1		Saint moret	Chèvretine	Six de savoie	Emmental	Vache qui rit	Bleu	Camembert
		Fruit	Fromage blanc	Compote	Fruit	Crème spéculos	Fruit	Mille-feuille
	S	Velouté de poireaux	Velouté de carottes au cumin	Soupe de poisson	Potage printanier	Potage dubarry	Velouté de courgettes	Velouté d'asperge
		Crème dessert café	Flan chocolat	Yaourt sucré	Velouté morceaux	Yaourt aux fruits	Liégois vanille	Yaout nature
	S+	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far aux poireaux	Galette de légumes	Tarte à l'oignon
		Radis beurre	Asperge verte Camarguaise	Champignons à la provençale	Quiche Lorraine*	Salade d'avocat aux crevettes	Feuilleté au poulet	Pizza
		Lasagnes à la bolognaise	Saucisse*	Carbonade de bœuf à la flamande	Filet mignon* au miel	Fish and chips	Lapin aux pruneaux	Quenelle de brochet à l'estragon
	M		Lentilles	Navets fondants	Jeunes carottes		Salsifis en persillade	Fondue de poireaux
2		Saint moret	Chèvretine	Six de savoie	Emmental	Vache qui rit	Bleu	Camembert
		Fruit	Fromage blanc	Compote	Fruit	Crème spéculos	Fruit	Mille-feuille
	S	Velouté de poireaux	Velouté de carottes au cumin	Soupe de poisson	Potage printanier	Potage dubarry	Velouté de courgettes	Velouté d'asperge
		Crème dessert café	Flan chocolat	Yaourt sucré	Velouté morceaux	Yaourt aux fruits	Liégois vanille	Yaout nature
	S+	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far aux poireaux	Galette de légumes	Tarte à l'oignon

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