Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

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 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 Eric qui nous partage sa délicieuse recette de pizza .
Eric, fait partie de l'équipe du Marmiton depuis 4 ans, il dessert les communes du VAR : Toulon, Ollioules, Hyères, Tourves, Rocbaron.
Il adore la pizza, il sait cuisiner presque tous les types de pizzas.
Toujours souriant et bienveillant, Éric sera à l'écoute lors de vos livraisons, prêt à rendre votre expérience des plus agréables.

Pizza au poulet et fromage

Préparation pour 6 personnes

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 30 minutes

Ingrédients

40 cl de sauce tomate
1 pâte à pizza
1 piment vert
500 Gr de blanc de poulet cuit
2 oignons rouges
150 Gr de gruyère râpé
Sel/poivre

- Préchauffez le four à 210°C.
- Etalez la pâte à pizza sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- Etalez dessus le concentré de tomate.
- Coupez les blancs de poulet en morceaux.
- Placez-les sur le concentré de tomate.
- Epluchez et coupez les oignons rouges en petits morceaux.
- Nettoyez, épépinez et coupez en rondelles le piment vert.
- Placez les oignons rouges puis le gruyère râpé et le piment vert sur la pizza.
- Versez dessus un filet d'huile d'olive puis salez et poivrez.
- Enfournez pendant 30 minutes.
- Dégustez!

L'histoire de l'œuf de pâques

L'œuf de Pâques est une tradition chrétienne, qui consiste à décorer un œuf pour la fête de Pâques, faisant suite au Carême, la consommation d'œufs est privilégiée pour consommer l'importante production pondue durant celui-ci.
Jusqu'au XIXe siècle, les œufs étaient naturels et décorés par les enfants.
À partir du XVIIIe siècle les œufs frais sont vidés pour les remplir de chocolat liquide. En 1847 les frères Fry inventent un mélange « sucre, beurre de cacao, chocolat en poudre » qui permet d'obtenir une pâte molle que l'on peut verser dans des moules. Le chocolat, qui n'était jusque-là consommé que comme boisson peut désormais être croqué, et façonné sous de multiples formes par les confiseurs.

JEUX

Mot mêlés

S	E	L	A	T	E	P	B	E	N	J	O	I	N	E
I	P	D	H	E	R	B	E	V	L	A	T	N	A	S
I	L	A	N	Y	F	E	E	U	Q	S	U	M	H	U
V	L	O	R	A	G	R	U	M	E	M	L	E	U	F
E	A	U	R	F	V	G	A	A	N	I	U	T	I	F
T	T	N	O	E	U	A	N	G	D	N	C	T	L	I
I	G	N	I	H	N	M	L	I	R	A	C	E	E	D
V	S	N	A	L	C	O	S	O	R	A	Y	V	N	L
E	E	A	B	N	L	T	C	D	F	A	N	I	I	A
R	N	M	S	L	I	E	A	L	G	L	M	C	S	R
E	T	B	O	L	A	M	O	P	N	O	U	O	E	O
G	E	R	L	C	O	L	O	G	N	E	M	I	R	L
U	U	E	U	M	R	U	E	D	O	I	G	M	D	F
O	R	I	E	N	T	A	L	A	M	B	I	C	E	E
F	R	A	I	S	N	E	C	N	E	C	O	R	C	E

ABSOLUE
AGRUME
ALAMBIC
AMBRE
BENJOIN
BERGAMOTE
CARDAMOME
CEDRE
CIVETTE
COLOGNE
CORNUE
DIFFUSE
DISTILLER
DOMINANTE
ECORCE
ENCENS
FLORAL
FLUIDE
FOUGERE
FRAGRANCE
FRAIS
GOMME
HERBE
HUILE
JASMIN
LAVANDE
MIMOSA
MUSQUE
NEROLI
ODEUR
OLFACTIF
ORIENTAL
PARFUM
PATCHOULI
PETALES
RESINE
ROMARIN
SANTAL
SENTEUR
VANILLE
VERVEINE
VETIVER

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
Avril 2024

Le Marniton

SEMAINE		lundi 01 avr	mardi 02 avr	mercredi 03 avr	jeudi 04 avr	vendredi 05 avr	samedi 06 avr	dimanche 07 avr
SEMAINE 14	1 M	Salade de champignons	Celeri à l'orange	Pizza poulet et fromage	Pizza poulet et fromage	Gaspacho de concombre	Salade Alsacienne	Salade de betterave
		Cervelas à l'Alsacienne*	Quenelle de volaille	Ragoût de porc aux légumes*	Tête de veau	Poule au riz	Lasagnes aux saumons	Rôti de veau à la Normande
		Haricots coco au beurre	Blé à la Savernoise		Haricots verts			Pommes noisettes
		Tomme noire	Saint Paulin	Gouda	Tartare	Mimolette	Vache qui rit	Bleu
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Marbré Italien	Compote	Croisillon abricot
	1 S	Salade Asiatique	Salade Méditerranéenne*	Salade Parmentière	Blé à la Niçoise	Salade Bulgare	Salade Tex/Mex	Salade de lentilles
		Petits-suisses	Liégeois Chocolat	Yaourt à la Grecque	Yaourt aux fruits	Yaourt saveur vanille	Petits-suisses aux fruits	Mousse au chocolat
	1 S+	Samoussa	Tomate farcie *	Feuilleté au chèvre	Croque monsieur *	Quiche au saumon	Cake moelleux à la carotte	Galette de sarrasin *
	2 M	Œufs en gelés/jambon de dinde	Salade de sardine	Radis beurre	Endives au bleu et noix	Calamar à la Romaine	Feuilleté légumes	Rillettes du Mans*
		Aubergine farçie	Endives au jambon*	Steak haché sauce roquefort	Saumonette	Mijoté de pois chiche à la tomate	Saucisse de volaille	Boulette sauce moutarde
		Salade verte		Pâtes au pesto	Epinard curry/coco	thon et poivrons grillés	Purée de légumes	Haricots beurres
		Tomme noire	Saint Paulin	Gouda	Tartare	Mimolette	Vache qui rit	Bleu
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Marbré Italien	Compote	Croisillon abricot
	2 S	Salade Asiatique	Salade Méditerranéenne*	Salade Parmentière	Blé à la Niçoise	Salade Bulgare	Salade Tex/Mex	Salade de lentilles
		Petits-suisses	Liégeois Chocolat	Yaourt à la Grecque	Yaourt aux fruits	Yaourt saveur vanille	Petits-suisses aux fruits	Mousse au chocolat
	2 S+	Samoussa	Tomate farcie *	Feuilleté au chèvre	Croque monsieur *	Quiche au saumon	Cake moelleux à la carotte	Galette de sarrasin *

SEMAINE		lundi 08 avr	mardi 09 avr	mercredi 10 avr	jeudi 11 avr	vendredi 12 avr	samedi 13 avr	dimanche 14 avr
SEMAINE 15	1 M	Crumble de cruditée	Terrine de légumes	Brocolis sauce poivron	Cake tomate mozza	Salade sirtaki	Salade Lyonnaise*	Carottes râpées aux raisins
		Saucisse de Montméliard*	Paëlla	Poulet rôti	Merguez	Jambon fumé*	Pâtes à la Carbonara*	Rôti de bœuf
		Lentilles		Pommes sautées	Ratatouille	Purée de pommes de terre		Pommes duchesses
		Saint-paulin	Emmental	Rondelé au bleu	Mimolette	Mimolette	Tomme blanche	Brie
		Fruits	Compote	Fruit	Fruit	Panna Cotta	Compote	Beignet aux pommes
	1 S	Salade Camarguaise	Salade Océane	Salade Bretonne*	Blé pêcheur	Salade Comtoise	Salade Parisienne*	Salade Auvergnate*
		Fromage blanc	Crème caramel	Mousse chocolat	Yaourt Grecque	Riz au lait	Petit-suisses	Mousse au citron
	1 S+	Beignets de Légumes	Millefeuille poireaux/bacon *	Croissant au jambon *	Tarte provençale	Nems	Omelette aux oignons	Wrap aux légumes
	2 M	Œufs farcis à la Russe	Assiette charcutière*	Crêpe jambon/emmental	Salade Auvergnate*	Terrine aux saumons	Salade de sardine	Pâté de tête*
		Tielle à la Sétoise	Gigot d'agneau	Croustillant fromager	Colombo de poulet	Cassolette de la mer	Paupiette de saumon	Choucroute*
		Salade composée	Haricots verts	Röstis de légumes	Riz safrané	Julienne de légumes	Courgettes à la béchamel	
		Saint-paulin	Emmental	Rondelé au bleu	Mimolette	Mimolette	Tomme blanche	Brie
		Fruits	Compote	Fruit	Fruit	Panna Cotta	Compote	Beignet aux pommes
	2 S	Salade Camarguaise	Salade Océane	Salade Bretonne*	Blé pêcheur	Salade Comtoise	Salade Parisienne*	Salade Auvergnate*
		Fromage blanc	Crème caramel	Mousse chocolat	Yaourt Grecque	Riz au lait	Petit-suisses	Mousse au citron
	2 S+	Beignets de Légumes	Millefeuille poireaux/bacon *	Croissant au jambon *	Tarte provençale	Nems	Omelette aux oignons	Wrap aux légumes

SEMAINE		lundi 15 avr	mardi 16 avr	mercredi 17 avr	jeudi 18 avr	vendredi 19 avr	samedi 20 avr	dimanche 21 avr
SEMAINE 16	1 M	Chou rouge râpé	Flamenkueche*	Salade d'endives Franc Comtoise	Clafoutis aubergines et tomates	Papeton d'aubergines	Feuilleté Dubarry	Crème de foie*
		Couscous	Bouchée à la reine*	Tripes de Caen*	Steak haché sauce poivre	Lasagnes à la Bolognaise	Moussaka	Rôti de dinde
		Semoule	Salade verte	Pommes de terre persillées	Röstis de légumes			Purée de légumes
		Bleu	Camembert	Tomme blanche	Cantal	Rondelé aux noix	Emmental	Kiri
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Tartelette à l'abricot	Compote	Tropézienne
	1 S	Salade Californienne	Salade César	Salade Atlantique	Blé à la Grecque	Salade de radis à l'orientale	Macédoine de légumes	Salade de lentilles au légumes
		Liégeois vanille	Petits-suisses aux fruits	Mousse au café	Riz au lait	Fromage blanc	Flamby	Petits-suisses
	1 S+	Tortilla	Tarte poivrons/chorizo/feta *	Gratin de Gnocchis courgettes	Wrap au saumon	Beignet de brocolis	Gratin d'artichauts	Quiche Lorraine*
	2 M	Salade Vosgienne	Asperge sauce cocktail	Accras de morue	Artichaut Gribiche	Œufs en gelés au jambon*	Poireau vinaigrette	Salade sirtaki
		Dos de colin	Lapin à la moutarde	Bœuf Bourguignon	Pané de blé/fromage/épinards	Risotto aux crevettes et asperges	Jambonneau*	Sauté d'agneau à la Russe
		Mijoté d'aubergine à la tomate	Polenta crémeuse	Carottes persillées	Pommes dauphines		Purée à l'ail des ours	Haricots blancs
		Bleu	Camembert	Tomme blanche	Cantal	Rondelé aux noix	Emmental	Kiri
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Tartelette à l'abricot	Compote	Tropézienne
	2 S	Salade Californienne	Salade César	Salade Atlantique	Blé à la Grecque	Salade de radis à l'orientale	Macédoine de légumes	Salade de lentilles au légumes
		Liégeois vanille	Petits-suisses aux fruits	Mousse au café	Riz au lait	Fromage blanc	Flamby	Petits-suisses
	2 S+	Tortilla	Tarte poivrons/chorizo/feta *	Gratin de Gnocchis courgettes	Wrap au saumon	Beignet de brocolis	Gratin d'artichauts	Quiche Lorraine*

SEMAINE		lundi 22 avr	mardi 23 avr	mercredi 24 avr	jeudi 25 avr	vendredi 26 avr	samedi 27 avr	dimanche 28 avr
SEMAINE 17	1 M	Saucisson à l'ail/ beurre*	Macédoine de légumes	Gaspacho pomme/tomate/concombre	Quiche épinard et poivron rouge	Betterave en meurotte	Champignons à la Grecque	Radis croquant
		Coq au vin	Paëlla	Gratin de pâtes au jambon*	Andouillette*	Rouille à la sétoise	Brandade de morue	Rôti de porc*
		Carottes			Purée			Flageolet
		Cantal	Emmental	Camembert	Chèvretine	Gouda	Boursin nature	Mimolette
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Crème gourmande	Compote	Tarte citron meringuée
	1 S	Salade Niçoise	Salade Vénitienne	Salade Strasbourgeoise*	Taboulé à l'orientale	Salade Indienne	Quinoa à la Mexicaine	Salade de lentilles à la Grecque
		Yaourt nature	Crème au chocolat	Fromage blanc	Flan lacté caramel	Yaourt à la Grecque	Yaourt aux fruits	Liégeois café
	1 S+	Pizza royale*	Tourte poulet/poireaux	Accras de Morue	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complétes *
	2 M	Salade Landaise	Crèpe aux champignons	Pois chiche à l'orientale	Salade Niçoise	Salade de sardine	Feuilleté fromage	Salade de museau de bœuf
		Cuisse de poulet grillé	Endives au jambon*	Langue de bœuf	Galette de boulgour aux épinards	Omelette au fromage	Sauté de dinde à l'Italienne	Tielle à la Sétoise
		Pommes de terre Grenailles		Haricots verts	Salade composée	Poélée de légumes	Aubergine Parmesane	Salade verte
		Cantal	Emmental	Camembert	Chèvretine	Gouda	Boursin nature	Mimolette
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Crème gourmande	Compote	Tarte citron meringuée
	2 S	Salade Niçoise	Salade Vénitienne	Salade Strasbourgeoise*	Taboulé à l'orientale	Salade Indienne	Quinoa à la Mexicaine	Salade de lentilles à la Grecque
		Yaourt nature	Crème au chocolat	Fromage blanc	Flan lacté caramel	Yaourt à la Grecque	Yaourt aux fruits	Liégeois café
	2 S+	Pizza royale*	Tourte poulet/poireaux	Accras de Morue	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complétes *

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

Validé par une diététicienne du Club Nutriservices

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