

## LES INFOS

Nos livreurs sont à l'honneur !

Chaque mois un des membre de notre société 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, nous avons le plaisir de mettre à l'honneur Frédéric, un membre précieux de l'équipe Marmiton depuis déjà douze années, avec sa recette de Parmentier de canard.

Frédéric sillonne les routes du Gard rhodanien et de Carpentras pour vous apporter les délicieux plats de Marmiton. Sa connaissance approfondie du secteur garantit un service de livraison irréprochable. Quand il n'est pas sur la route, Frédéric troque son volant contre une raquette de ping-pong. Amateur passionné, il n'hésite pas à défier ses collègues pour des parties endiablées.

Avec son sourire constant et son souci du détail, Frédéric saura rendre chacune de vos livraisons aussi agréables que possible.

## Parmentier de canard

### Préparation pour 4 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 25 min



### Préparation

- 1/ Lavez et épluchez les pommes de terre, et mettez-les à cuire dans un grand volume d'eau salée.
  - 2/ Réchauffez les cuisses de canard au bain-marie pour les extraire de leur graisse.
  - 3/ Conservez une cuillère à soupe de graisse de canard.
  - 4/ Découpez et hachez grossièrement les cuisses confites (surtout pas de mixer !).
  - 5/ Emincer les échalotes et les oignons.
  - 6/ Dans une large poêle ou une sauteuse, faites blondir les oignons et les échalotes hachés dans la cuillère à soupe de graisse de canard, à feu très doux.
  - 7/ Lorsque ce mélange oignons + échalotes est bien blond, ajoutez le hachis de canard et mettez à feu vif, en mélangeant vivement, pendant 5 minutes. Le hachis de canard doit être finement grillé en surface, mais rester moelleux. Réservez hors du feu.
  - 8/ Ecrasez vos pommes de terre à la fourchette (pitié, pas de presse-purée !) et faites une purée moelleuse en ajoutant 50 % d'eau et 50 % de lait.
  - 9/ Salez, poivrez, ajoutez une pincée de muscade et la crème fraîche.
  - 10/ Laissez cuire à four chaud (200°C) pendant 25 min. Vous pouvez également finir la cuisson 3 minutes sous le gril pour obtenir un joli gratiné.
- Servez avec une salade (mâche, par exemple)!

### Ingrédients

- Lait
- Eau
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 pincée de muscade
- 2 oignons
- 4 cuisses de canard confites
- Sel/Poivre
- 2 échalotes
- 10 pommes de terre (bintje)

# Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

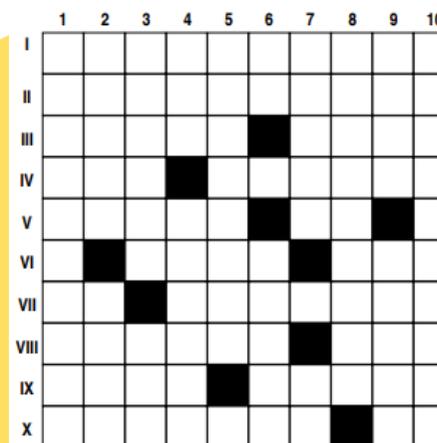
## Octobre Rose



Le « Mois de la sensibilisation au cancer du sein », également appelé Octobre rose, est une campagne internationale annuelle qui se déroule du 1er au 31 octobre depuis 1985. Elle vise à collecter des fonds pour la recherche sur le cancer du sein, tout en soutenant les personnes touchées par cette maladie. L'événement sensibilise les femmes à l'importance du dépistage précoce et du suivi médical régulier, et promeut les recommandations de la Haute Autorité de Santé. Durant ce mois d'octobre, des initiatives comme des courses à pied, des ventes aux enchères, ou des collectes de soutien-gorge sont organisées. Cette manifestation est organisée afin de rassembler des associations et des professionnels de santé autour de l'information sur le dépistage du cancer du sein. L'événement est aussi consacré à l'information sur les aides à l'attention des aidants entourant les personnes atteintes d'un cancer du sein.

## JEUX

### Mots croisés



#### HORIZONTALEMENT

I. Jeux de société. II. Un livre qu'on parcourt de A à Z. III. Impériale récompense. Premier ministre israélien. IV. Vieille armée. Obscurcir. V. Tubes de salle de bain. Accompagne le diplôme. VI. Dégaza. Futur réserviste. VII. Erbium. Légume qui pousse dans la terre et qu'on récolte parfois sous la glace. VIII. Chose peu commune. Rengaine. IX. Immérité. Tous à Rome. X. Perdues. Terminaison.

#### VERTICALEMENT

1. Gros oeuvre...ou grand oeuvre, c'est selon. 2. Surchargé. La troupe des sans grade. 3. Héros avisé de la guerre de Troie. Défunte Allemagne. 4. Les orgues de Staline, en abrégé. Bambocheur. 5. Monte en l'air (et y reste). 6. Devant la Vierge. Os de vertébré. 7. Pied de vers. Coutumes. 8. Bourgeoisie révolutionnaire. 9. Grand lac. Maladie de l'oreille. 10. Activité où excellait Louis XVI.

☎ 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 Octobre 2024

