

## 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 c'est Alban qui nous partage sa délicieuse recette de spaghettis à la bolognaise. Alban fait partie de notre équipe de livraison depuis plus de huit ans. Il aime conduire et discuter avec les gens, ce qui lui permet d'assurer de bonnes livraisons et de bien faire son travail. Originaire du sud de la France, Alban est un grand fan de l'olympique de Marseille. Il transmet cette passion à ses enfants en allant voir leurs matchs le weekend. Lors des grands matchs de l'OM, il se rend au stade vélodrome pour encourager son équipe préférée, c'est un vrai fan. En dehors du football, Alban adore voyager, surtout en Italie, un pays qu'il apprécie pour sa culture et sa bonne cuisine d'où le choix de sa recette ! Qui peut résister à la bonne cuisine italienne?

## RECETTE

## Spaghettis à la bolognaise

**Pour 4 personnes**

Préparation: 20 min

Cuisson: 15min

### Préparation

1. Coupez l'oignon, le céleri et la carotte pelés en gros cubes.
2. Faites revenir la viande hachée dans une poêle avec un peu d'huile sur feu vif.
3. Lorsque la viande est bien dorée, ajoutez les légumes hachés et mélangez.
4. Assaisonnez avec du sel, du poivre, du thym, quelques feuilles de basilic coupées à la main et de l'ail.
5. Passez le tout au mixeur pour les hacher grossièrement.
6. Versez le concentré et la pulpe de tomates.
7. Ajoutez une pincée de sucre.
8. Laissez mijoter pendant 15 minutes.
9. Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition, salez au gros sel et ajoutez les spaghettis.
10. Mélangez une fois et faites les cuire en les gardant al dente.
11. Égouttez-les tout en prenant soin de garder un peu d'eau de cuisson.
12. Mélangez les pâtes avec la sauce.
13. Servez avec le Parmesan râpé.



### Ingédients

500 g de spaghetti  
 400 g de boeuf haché  
 1 oignon  
 1 gousse d'ail  
 1 carotte  
 1 branche de céleri  
 400 g de pulpe de tomates en boîte  
 1 c. à s. de concentré de Tomates  
 Huile d'olive  
 Thym  
 Basilic  
 75 g de parmesan râpé  
 1 carré de sucre  
 Sel ou sel fin  
 Poivre

# Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —



MOVEMBER

## MOVEMBER

MOVEMBER est un événement caritatif annuel et international organisé par la fondation Movember Foundation Charity.

Chaque année au mois de novembre, les hommes du monde entier sont invités à se laisser pousser la moustache pendant 30 jours dans le but de sensibiliser l'opinion publique et de lever des fonds pour la recherche sur les maladies masculines telles que le cancer de la prostate ou celui des testicules, ainsi que sur les problèmes de santé mentale souvent tabous chez l'homme. Lancé en 2003 en Australie, l'évènement est devenu mondial et officiellement organisé dans plus de 20 pays.

## JEUX

## sudoku

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

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

☎ 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 Novembre 2024

## SEMAINE 45

	lundi 04 nov	mardi 05 nov	mercredi 06 nov	jeudi 07 nov	vendredi 08 nov	samedi 09 nov	dimanche 10 nov
<b>M</b>	Duo de haricots verts en salade Risotto aux champignons	Salade comtoise* Cassoulet*	Radis beurre Paëlla	Champignons à la Grecque Sauté de porc au caramel*	Pizza royale Blanquette de la mer Fondue de poireaux	Salade Toscane Poulet coco au curry Riz gourmand	Céleri rémoulade Rôti de veau Pommes de terre rissolées
<b>1</b>	Gouda Fruit de saison	Mimolette Yaourt nature	Petit contentin Compote	Tortis Tome noire Fruit de saison	Tartare Gâteau au yaourt	Fromy Compote	Rondelé Chausson aux pommes
<b>S</b>	Soupe à l'oignon Crème dessert vanille	Velouté de carottes au cumin Flan lacté caramel	Velouté de Champignons Mousse au chocolat	Potage d'automne Yaourt aux fruits	Soupe de lentilles Fromage blanc	Potage dubarry Liégeois café	Potage cresson Petits-suisseaux fruits
<b>S+</b>	Cake épinards/mozza/pesto	Gratin de pâtes au thon	Quiche Lorraine*	Tomate farcie	Bouchée à la reine*	Croissant jambon/fromage*	Crêpes champignon
<b>M</b>	Macédoine de légumes Steak haché	Taboulé orientale Quenelle de volaille forestière	Salade de blé gourmande Escalope viennoise	Tarte Provençale Boulette de bœuf	Salade Marmiton Boudin*	Feuilleté poulet et crème Choucroute*	Pâté en crouste* Tieille à la Sétoise
<b>2</b>	Haricots beurrés Gouda Fruit de saison	Petit pois carottes Mimolette Yaourt nature	Poêlée de légumes Petit contentin Compote	Carottes sautées Tome noire Fruit de saison	Purée de pommes de terre Tartare Gâteau au yaourt	Fromy Compote	Salade composée Rondelé Chausson aux pommes
<b>S</b>	Soupe à l'oignon Crème dessert vanille	Velouté de carottes au cumin Flan lacté caramel	Velouté de Champignons Mousse au chocolat	Potage d'automne Yaourt aux fruits	Soupe de lentilles Fromage blanc	Potage dubarry Liégeois café	Potage cresson Petits-suisseaux fruits
<b>S+</b>	Cake épinards/mozza/pesto	Gratin de pâtes au thon	Quiche Lorraine*	Tomate farcie	Bouchée à la reine*	Croissant jambon/fromage*	Crêpes champignon

## SEMAINE 46

	lundi 11 nov	mardi 12 nov	mercredi 13 nov	jeudi 14 nov	vendredi 15 nov	samedi 16 nov	dimanche 17 nov
<b>M</b>	Terrine de légumes Potée Auvergnate*	Cake carottes au cumin Cuisse de poulet grillée Poêlée méridionale	Chou fleur en salade Rouille Sétoise	Salade Indienne Spaghettis bolognaise	Salade d'endives aux noix Marlin sauce vierge Riz crémeux	Feuilleté dubarry Omelette venitienne	Pâté de campagne* Rôti de dinde Flageolets
<b>1</b>	Fraidou Fruit de saison	Emmental Fromage blanc	Vache qui rit Compote	Bleu Fruit de saison	Camembert Crème gourmande	Cantadou Compote	Cantal Tarte normande
<b>S</b>	Soupe de brocolis Velouté fruit	Velouté de butternut Riz au lait	Velouté de courgettes Crème dessert chocolat	Potage poireaux/Pdt Mousse café	Mouliné de légumes Flan lacté vanille	Velouté de navets Yaourt aromatisé	Soupe de tomate Liégeois chocolat
<b>S+</b>	Tortilla de légumes	Quiche poivron/chorizo	Aubergine farcie	Gratin dauphinois	Cake au thon	Croque monsieur	Galette complète
<b>M</b>	Salade Bretonne Escalope de poulet Poêlée de champignons	Salade de cœur de palmier Risotto poireaux/lardons*	Salade de chèvre Steak haché	Flamiche aux poireaux Rissollette de veau	Salade Auvergnate* Bouchée à la reine*	Salade de betterave/avocat/maïs Daube de bœuf	Céleri bleu et noix Lasagnes aux saumons
<b>2</b>	Fraidou Fruit de saison	Emmental Fromage blanc	Purée de légumes Vache qui rit Compote	Epinards à la crème Bleu Fruit de saison	Salade verte Camembert Crème gourmande	Pommes dauphines Cantadou Compote	Cantal Tarte normande
<b>S</b>	Soupe de brocolis Velouté fruit	Velouté de butternut Riz au lait	Velouté de courgettes Crème dessert chocolat	Potage poireaux/Pdt Mousse café	Mouliné de légumes Flan lacté vanille	Velouté de navets Yaourt aromatisé	Soupe de tomate Liégeois chocolat
<b>S+</b>	Tortilla de légumes	Quiche poivron/chorizo	Aubergine farcie	Gratin dauphinois	Cake au thon	Croque monsieur	Galette complète

## SEMAINE 47

	lundi 18 nov	mardi 19 nov	mercredi 20 nov	jeudi 21 nov	vendredi 22 nov	samedi 23 nov	dimanche 24 nov
<b>M</b>	Salade de crudités Couscous	Accras de morue Fricassé de volaille Poêlée de champignons	Chou rouge/pommes et noix Côte de porc*	Salade coleslaw Croziflette*	Salade César Poisson à la Bordelaise	Duo de choux-fleurs et brocolis Poisson meunière	Fromage de tête* Palette de porc*
<b>1</b>	Saint moret Fruit de saison	Chèvre Yaourt nature	Purée de pommes de terre Tome noire Compote	Emmental Fruit de saison	Carottes et pommes de terre Edam Fondant au chocolat	Pommes noisettes Bleu Compote	Légumes rôtis Camembert Gâteau basque
<b>S</b>	Velouté de petits pois Crème dessert vanille	Velouté de celeri Flan lacté caramel	Velouté de haricots verts Mousse au chocolat	Soupe de poisson Yaourt aux fruits	Velouté de chou-fleur Fromage blanc	Velouté carottes et poivrons rouges Liégeois café	Crème de volaille Petits-suisseaux fruits
<b>S+</b>	Quiche saumon/courgettes	Gratin de pennes aux champignons	Cake poivron/fêta	Courgette farcie	Tortilla de patatas	Crêpe aux fruits de mer	Rostis de légumes
<b>M</b>	Nems de légumes Aile de raie Poêlée campagnarde*	Légumes rôtis/mozza en salade Fish and chips	Salade provençale Cuisse de poulet	Pizza aux poivrons Œufs brouillés	Avocat et crevette sauce cocktail Farcis de lapin aux pruneaux	Croissillon champignons Sauté de dinde aux herbes	Pomelo/sucre Boulette à l'agneau
<b>2</b>	Saint moret Fruit de saison	Potatoes Chèvre Yaourt nature	Ratatouille Tome noire Compote	Salade composée Emmental Fruit de saison	Flageolets Edam Fondant au chocolat	Navets fondants Bleu Compote	Semoule Camembert Gâteau basque
<b>S</b>	Velouté de petits pois Crème dessert vanille	Velouté de celeri Flan lacté caramel	Velouté de haricots verts Mousse au chocolat	Soupe de poisson Yaourt aux fruits	Velouté de chou-fleur Fromage blanc	Velouté carottes et poivrons rouges Liégeois café	Crème de volaille Petits-suisseaux fruits
<b>S+</b>	Quiche saumon/courgettes	Gratin de pennes aux champignons	Cake poivron/fêta	Courgette farcie	Tortilla de patatas	Crêpe aux fruits de mer	Rostis de légumes

## SEMAINE 48

	lundi 25 nov	mardi 26 nov	mercredi 27 nov	jeudi 28 nov	vendredi 29 nov	samedi 30 nov	dimanche 01 déc
<b>M</b>	Cake chorizo/poivron/fêta* Filet mignon de porc à l'anas* Petits légumes	Flan d'aubergine/coulis de tomate Risotto pesto d'épinards et basilic	Œufs durs mayonnaise Merguez Ratatouille	Betterave en meurotte Paëlla	Radis beurre Steak de requin aux capres Tagliatelles au pesto	Feuilleté au chèvre Emincé de poulet au miel Haricots verts	Rosette* Rôti de porc* Flageolets
<b>1</b>	Petit moulé Fruit de saison	Brebicrème Fromage blanc	Saint Paulin Compote	Tome blanche Fruit de saison	Carré frais Tartelette à l'abricot	Mimolette Compote	Tartare Beignet aux chocolat
<b>S</b>	Velouté de pdt à l'Irlandaise Velouté fruit	Velouté de fenouil Riz au lait	Velouté de patate douce/lait coco Crème dessert chocolat	Velouté de chou vert Mousse café	Velouté de celeri/carottes/coco Flan lacté vanille	Velouté de lentilles corail Yaourt aromatisé	Velouté d'asperge Liégeois chocolat
<b>S+</b>	Cake jambon/fromage*	Wrap aux légumes	Quiche brocolis/jambon de dinde	Tartiflette	Pomme de terre farcie	Beignets de brocolis	Samoussas aux légumes
<b>M</b>	Salade bleu et poire Pennes au poulet tomate et champignons	Salade Parisienne* Choucroute*	Salade Lyonnaise* Tagliatelles au saumon	Quiche Lorraine* Endives au jambon*	Salade Russe Chipolatas*	Poireaux vinaigrette Brandade de morue	Salade Tex/Mex Sauté de veau stroganoff
<b>2</b>	Petit moulé Fruit de saison	Brebicrème Fromage blanc	Saint Paulin Compote	Tome blanche Fruit de saison	Légumes rôtis Carré frais Tartelette à l'abricot	Mimolette Compote	Poêlée de légumes Tartare Beignet aux chocolat
<b>S</b>	Velouté de pdt à l'Irlandaise Velouté fruit	Velouté de fenouil Riz au lait	Velouté de patate douce/lait coco Crème dessert chocolat	Velouté de chou vert Mousse café	Velouté de celeri/carottes/coco Flan lacté vanille	Velouté de lentilles corail Yaourt aromatisé	Velouté d'asperge Liégeois chocolat
<b>S+</b>	Cake jambon/fromage*	Wrap aux légumes	Quiche brocolis/jambon de dinde	Tartiflette	Pomme de terre farcie	Beignets de brocolis	Samoussas aux légumes

### 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