

LES INFOS

Nos cuisiniers 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 Geoffrey qui nous présente sa délicieuse recette du Githeri (Râgout).

Cuisinier passionné chez Le Marmiton depuis bientôt 6 ans, Geoffrey apporte chaque jour sa créativité et son savoir-faire culinaire.

Fasciné par Le Roi Lion depuis son enfance, il puise dans cette histoire des valeurs d'audace et de créativité qui l'accompagnent dans son quotidien.

Geoffrey est aussi un grand amoureux des voyages : Une passion qui l'a conduit vers des destinations inoubliables comme Zanzibar ou encore le Kenya. Ces expériences l'ont enrichi, non seulement par les paysages somptueux et les safaris, la découverte de nouvelles cultures mais aussi par la découverte culinaire, notamment lorsqu'il a goûté au fameux Githeri, un plat traditionnel kenyan.

En dehors de la cuisine et des voyages, Geoffrey cultive également un intérêt marqué pour la décoration, où il exprime son goût pour l'esthétique et les ambiances harmonieuses. Dans tout ce qu'il entreprend, Geoffrey cherche à sublimer et à partager ce qui l'anime.

RECETTE

Githeri

Préparation pour 4 personnes

Cuisson: 15 min



Ingrédients

300 g tomates pelées	140g Maïs
1c. à café concentré de tomate	1 ail
150g haricots rouges	200ml de lait de coco
100g oignon jaune	1c. à café de cumin
	1c. à café de paprika
	2c. à café de curry
	4 tiges de coriandre fraîche

Préparation

1. Éplucher l'oignon et l'ail.
 2. Couper l'oignon en morceaux.
 3. Égouttez les haricots rouges et les grains de maïs.
 4. Ciseler la coriandre fraîche.
 5. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher
 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
 7. Ajouter l'huile d'olive, le cumin, le paprika et le curry, puis rissoler 5 min
 8. Ajouter les tomates pelées, le concentré de tomate, le sel et le poivre, puis cuire 15 min
 9. Ajouter le lait de coco et réduire 5 min
 10. Ajouter les haricots rouges et le maïs, puis chauffer 10 min
- Transvaser dans un récipient de service, parsemer de coriandre fraîche et servir sans tarder.

CALENDRIER FLORAL

JANVIER : LE PERCE-NEIGE

Avec ses clochettes blanches maculées de vert, impossible de confondre le perce-neige avec une autre fleur. Ces fleurs précoces ont la particularité de pouvoir s'épanouir à travers un voile de neige.

Saviez-vous qu'elles font l'objet d'un véritable culte chez certains jardiniers anglais qui les collectionnent par dizaines ? On parle alors de « galanthophilie » !



Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

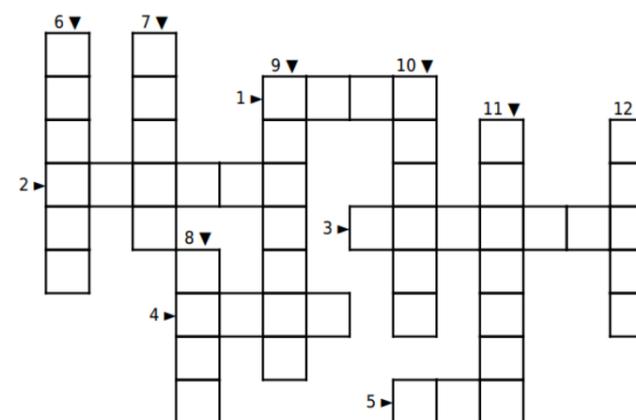
JEUX

Mots croisés



Mots à placer:

- BLE
- CHEMIN
- FENETRE
- FOUR
- GALETTE
- LAPIN
- LOUP
- MAISON
- RENARD
- VIEILLE
- VIEUX
- OURS



Horizontalement

1. C'est où la vieille fait cuire la galette.
2. Celle du vieux et de la vieille était près de la forêt.
3. Elle roule sur le chemin.
4. Il grogne avec sa grosse voix.
5. La vieille en trouve des grains dans le grenier.

Verticalement

6. C'est là que la galette rencontre des animaux.
7. Il dresse ses longues oreilles.
8. C'est un animal gris.
9. C'est par là que la galette sort de la maison.
10. C'est lui qui est le plus malin !
11. Elle fait une galette.
12. Il trouve que la galette est trop chaude.

JOUR DE L'AN

Origines et significations

Le Jour de l'an est fêté depuis de nombreux siècles. Il représente le renouveau, la possibilité de faire table rase des événements passés et de tout recommencer d'une manière plus efficace. Le Jour de l'an ne tombe pas le même jour pour tout le monde.

Le jour de l'an chinois par exemple est calculé selon une manière différente, cependant, le rituel est le même pour tout le monde. Le Jour de l'an actuel a été standardisé, il est fêté dans le monde entier à la même date, mais à une heure différente à cause du décalage horaire. Ce jour-là, il est de coutume de se souhaiter une bonne année et une bonne santé. Il est fréquent également d'envoyer des cartes de vœux aux personnes qui comptent pour leur souhaiter une bonne nouvelle année. Autre tradition très répandue, les bonnes résolutions : c'est le jour du nouvel an que l'on décide de se débarrasser de ses mauvaises manies pour recommencer une nouvelle année sur de bonnes bases.

☎ 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 2025

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

Validé par une diététicienne du Club Nutrition Services

SEMAINE 01

	lundi 30 déc	mardi 31 déc	mercredi 01 janv	jeudi 02 janv	vendredi 03 janv	samedi 04 janv	dimanche 05 janv
M	Terrine de tourteau et homard Sauté de cerf Pom'pin forestière Gratin crémeux aux 2 carottes Fromage à la coupe Clémentine Demi-cadre framboise	Salade Beaucaire Paëlla	Accras de morue Pomme de terre farcie* Salade verte	Radis beurre Petit salé aux lentilles*	Salade d'avocat Riz cantonnais	Feuilleté fromage Steak haché sauce poivre Purée de légumes	Salade d'artichaud Rôti de veau à la Normande Pommes noisettes
1		Fromage Yaourt Nature	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Panna cotta vanille	Fruit Fruit	Fromage Compote
S		Potage cresson Yaourt	Velouté de courgettes Yaourt	Potage poireaux/Pdt Yaourt	Mouliné de légumes Yaourt	Velouté de navets Yaourt	Soupe de tomate Yaourt
S+	S: Bisque de homard Yaourt S+: Gratin de lotte	Gratin de de chou fleur	Crêpe aux champignons	Beignet de légumes	Flamenkueche*	Croissant jambon/fromage*	Croque monsieur*
M		Terrine de poisson Chipolatas*	Haricots verts mimosa Hoki sauce crustacés	Quiche poivron chorizo Epinards à la florentine	Croque monsieur Pilon de poulet rôtis	Macédoine de légumes Sauté d'agneau Catalan	Jambon beurre* Tielle à la Sétoise
2		Purée de courgettes Fromage Yaourt nature	Riz Pilaf Fromage Fruit	Fromage Compote	Légumes Bio Panna cotta vanille	Semoule Fromage Fruit	Ratatouille Fromage Compote
S		Potage cresson Yaourt	Velouté de courgettes Yaourt	Potage poireaux/Pdt Yaourt	Mouliné de légumes Yaourt	Velouté de navets Yaourt	Soupe de tomate Yaourt
S+		Gratin de de chou fleur	Crêpe aux champignons	Beignet de légumes	Flamenkueche*	Croissant jambon/fromage*	Croque monsieur*

SEMAINE 02

	lundi 06 janv	mardi 07 janv	mercredi 08 janv	jeudi 09 janv	vendredi 10 janv	samedi 11 janv	dimanche 12 janv
M	Salade de betterave Galette de sarrasin complète Salade verte Fromage Galette des rois	Salade Marmiton Tartiflette*	Poireaux vinaigrette Poulet basquaise Gratin dauphinois Fromage Fruit	Pissaladière Merguez Ratatouille Fromage Compote	Salade Mexicaine Parmentier de canard	Feuilleté aux légumes Sauté de dinde en Goulash Fondue de poireaux Fromage Fruit	Crudités Rôti de bœuf Pommes duchesses Fromage Crêpe au chocolat
1		Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Baba au rhum	Fromage Fruit	Fromage Crêpe au chocolat
S	Velouté de chou-fleur Yaourt	Potage crécy Yaourt	Soupe à l'oignon Yaourt	Velouté d'épinards Yaourt	Velouté de champignons Yaourt	Soupe de lentilles Yaourt	Velouté de patate douce et coco Yaourt
S+	Tortilla aux pommes de terre	Feuilleté fromage	Quiche aux légumes	Moelleux carotte	Wrap de légumes	Chausson dinde bolognaise	Croq œuf
M	Chou rouge aux pommes Saucisse de volaille Gnocchi au pesto Fromage Galette des rois	Carottes râpées Chili con carne Riz Fromage Compote	Salade de pommes de terre Bœuf Bourguignon Carottes fondantes Fromage Fruit	Salade Chinoise Spaghettis à la carbonara	Lentilles à la Lorraine Curry de lieu noir fumé au lait de coco Légumes à la Gersoise	Chou fleur ravigote Tripes à la mode de Caen Pommes de terre persillées Fromage Fruit	Mousse de canard Tielle à la Sétoise Salade composée Fromage Crêpe au chocolat
2		Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Baba au rhum	Fromage Fruit	Fromage Crêpe au chocolat
S	Velouté de chou-fleur Yaourt	Potage crécy Yaourt	Soupe à l'oignon Yaourt	Velouté d'épinards Yaourt	Velouté de champignons Yaourt	Soupe de lentilles Yaourt	Velouté de patate douce et coco Yaourt
S+	Tortilla aux pommes de terre	Feuilleté fromage	Quiche aux légumes	Moelleux carotte	Wrap de légumes	Chausson dinde bolognaise	Croq œuf

SEMAINE 03

	lundi 13 janv	mardi 14 janv	mercredi 15 janv	jeudi 16 janv	vendredi 17 janv	samedi 18 janv	dimanche 19 janv
M	Salade composée Potée Avergnate*	Salade Egyptienne Kochari (égypte)	Radis beurre Bœuf Stroganoff Navets en persillade Fromage Fruit	Salade Cévenole Risotto aux champignons	Emincé de choux au roquefort Paëlla	Feuilleté hot dog* Cassoulet*	Pâté de campagne* Rôti de dinde Purée de légumes Fromage Croisillon abricot
1		Fromage Yaourt Nature	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Gâteau au yaourt	Fromage Fruit	Fromage Croisillon abricot
S	Soupe de brocolis Yaourt	Potage cresson Yaourt	Velouté de courgettes Yaourt	Soupe à l'oignon Yaourt	Mouliné de légumes Yaourt	Velouté de navets Yaourt	Soupe de tomate Yaourt
S+	Bouchée à la reine*	Samoussa	Pomme de terre farcie*	Croissant jambon fromage	Crêpe jambon fromage*	Tartiflette*	Pissaladière
M	Salade de pois chiche Coq au vin Carottes Fromage Fruit	Haricots verts mimosa Couscous	Crudités crumble Crozet savoyard*	Quiche brocolis/jambon Escalope de dinde panée Salsifis Fromage Compote	Œufs durs mayonnaise Côte de porc* Flageolet Fromage Gâteau au yaourt	Beignets de légumes Sauté de veau aux olives Tagliatelles au beurre Fromage Fruit	Salade coleslaw Cappelletti au saumon fumé Fromage Croisillon abricot
2		Fromage Yaourt Nature	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Gâteau au yaourt	Fromage Fruit	Fromage Croisillon abricot
S	Soupe de brocolis Yaourt	Potage cresson Yaourt	Velouté de courgettes Yaourt	Soupe à l'oignon Yaourt	Mouliné de légumes Yaourt	Velouté de navets Yaourt	Soupe de tomate Yaourt
S+	Bouchée à la reine*	Samoussa	Pomme de terre farcie*	Croissant jambon fromage	Crêpe jambon fromage*	Tartiflette*	Pissaladière

SEMAINE 04

	lundi 20 janv	mardi 21 janv	mercredi 22 janv	jeudi 23 janv	vendredi 24 janv	samedi 25 janv	dimanche 26 janv
M	Terrine de légumes Merlu au beurre blanc Riz Fromage Fruit	Flan d'aubergine Pilon de poulet à la Texane Pommes de terre rissolées	Macedoine de légumes Hachi parmentier	Tarte à la provençale Spaghettis à Bolognaise	Bouquet de crevettes Daube de bœuf à l'irlandaise Haricots verts Fromage Fondant au chocolat	Croisillon champignons Paupiette de veau Courgettes sautées à l'ail Fromage Fruit	Saucisson à l'ail* Rôti de porc* Flageolet Fromage Paris-Brest
1		Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Fondant au chocolat	Fromage Fruit	Fromage Paris-Brest
S	Velouté de chou-fleur Yaourt	Potage crécy Yaourt	Soupe à l'oignon Yaourt	Velouté d'épinards Yaourt	Velouté de champignons Yaourt	Soupe de lentilles Yaourt	Velouté de patate douce et coco Yaourt
S+	Bouchée courgette/mozza	Pizza	Cake jambon olive*	Gratin dauphinois	Nems	Galette complète	Clafouti courgette/fêta
M	Pizza royale* Moussaka	Délice de surimi Choucroute*	Lentilles au curry Canard laqué aux petits légumes	Salade périgourdine Epinards à la florentine	Salade Italienne Risotto de la mer	Salade César Sauté de porc du Languedoc* Tortis	Asperge sauce mousseline Cappelletti aux 5 Fromages Fromage Paris-Brest
2		Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Fondant au chocolat	Fromage Fruit	Fromage Paris-Brest
S	Velouté de chou-fleur Yaourt	Potage crécy Yaourt	Soupe à l'oignon Yaourt	Velouté d'épinards Yaourt	Velouté de champignons Yaourt	Soupe de lentilles Yaourt	Velouté de patate douce et coco Yaourt
S+	Bouchée courgette/mozza	Pizza	Cake jambon olive*	Gratin dauphinois	Nems	Galette complète	Clafouti courgette/fêta

SEMAINE 05

	lundi 27 janv	mardi 28 janv	mercredi 29 janv	jeudi 30 janv	vendredi 31 janv	samedi 01 févr	dimanche 02 févr
M	Macédoine de légumes Paëlla	Pomelo Lasagnes chèvre/épinards	Poireau mousseline Githeri Riz jaune	Chou rouge ravigote Tortiglioni à la crème de butternut et poulet grillé	Carottes rapées aux raisins Linguines aux poireaux et aux crevettes Fromage Far breton	Feuilleté chou-fleur Boudin blanc Purée de légumes Fromage Fruit	Radis à la croq'sel Rôti de bœuf Pommes rissolées Fromage Beignet aux pommes
1		Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Far breton	Fromage Fruit	Fromage Beignet aux pommes
S	Soupe de brocolis Yaourt	Potage cresson Yaourt	Velouté de courgettes Yaourt	Potage poireaux/Pdt Yaourt	Mouliné de légumes Yaourt	Velouté de navets Yaourt	Soupe de tomate Yaourt
S+	Terrine de carottes et brocolis	Risotto de légumes	Gratin de chou-fleur, bleu et noix	Tortilla à l'Espagnole	Cake brocolis/lardons	Papeton d'aubergine	Chausson dinde/bolo
M	Mousse de foie forestière Poitrine de veau farcie Poêlée champêtre Fromage Fruit	Œuf dur mayonnaise Mijoté de pois chiche à la tomate thon et poivrons	Pâté de lapin aux noisettes Potée au chou	Quiche au thon Sauté de porc aux olives	Avocat/crevettes Boulettes de bœuf Ratatouille Fromage Far breton	Salade de crudités Saucisse de Morteau Lentilles Fromage Fruit	Pâté de tête* Tielle à la Sétoise Salade composée Fromage Beignet aux pommes
2		Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Far breton	Fromage Fruit	Fromage Beignet aux pommes
S	Soupe de brocolis Yaourt	Potage cresson Yaourt	Velouté de courgettes Yaourt	Potage poireaux/Pdt Yaourt	Mouliné de légumes Yaourt	Velouté de navets Yaourt	Soupe de tomate Yaourt
S+	Terrine de carottes et brocolis	Risotto de légumes	Gratin de chou-fleur, bleu et noix	Tortilla à l'Espagnole	Cake brocolis/lardons	Papeton d'aubergine	Chausson dinde/bolo

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