


LES INFOS

Nos cuisiniers sont à l'honneur !

Chaque mois un des membres de notre société sera à l'honneur afin de vous faire une présentation pour chacun d'entre eux, ils vous partageront 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 Marina qui nous présente sa recette de la Feijoda (cassoulet brésilien). Depuis plusieurs mois, Marina illumine les cuisines du Marmiton avec son savoir-faire et sa passion pour la cuisine. Originaire de Kourou, en Guyane, elle puise son inspiration dans ses racines multiculturelles : une richesse héritée de sa mère brésilienne.

Avant de rejoindre Le Marmiton, Marina a tenu son propre restaurant de spécialités brésiliennes. Polyglotte, Marina parle couramment le portugais, ce qui lui permet de rester connectée avec sa famille au Brésil. Maman dévouée de deux enfants, elle jongle avec brio entre sa vie professionnelle et personnelle. Elle trouve également du temps pour pratiquer la danse, une activité qui reflète son tempérament joyeux et énergique, et la course à pied, une discipline qui lui permet de rester en forme et de se recentrer.

EN ROUTE POUR 2025 ! ✨

Chers clients, chers clientes,

Toute l'équipe du Marmiton tient à vous adresser ses plus sincères vœux de bonheur, de santé et de succès.

Grâce à votre fidélité et à votre confiance, nous avons pu continuer à vous offrir des repas savoureux, équilibrés et préparés avec soin, pour rendre votre quotidien plus agréable et plus facile. Cette nouvelle année sera, pour nous, une occasion de continuer à innover, à améliorer nos services et à vous accompagner dans votre quotidien avec toujours plus de qualité.

Nous sommes impatients de poursuivre cette belle aventure avec vous et de vous proposer de nouvelles options gourmandes, adaptées à vos besoins.

Que 2025 vous apporte la joie, la sérénité et la réussite, et que chaque repas soit un moment de plaisir partagé.

Chaque livraison sera une occasion de vous apporter bien plus qu'un repas : une attention, un sourire, et un moment de partage.

Merci de faire partie de notre histoire.

Bien chaleureusement, L'équipe du Marmiton.

Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

RECETTE

Feijoda

Préparation: 30 min

Cuisson: 1h15 min

Ingrédients

- 500 g de palette demi-sel
- 500 g de travers de porc demi-sel
- 500 g de queue de porc demi-sel
- 500 g de palette fumée
- 250 g de poitrine fumée
- 2 saucisses fumées (montbéliard ou morteau)
- 800 g de haricots rouges (ou de petits haricots noirs du Brésil si vous en trouvez)
- 2 oignons
- 1 tête d'ail
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni
- 3 feuilles de laurier
- 1 cuil. à soupe de poivre gris moulu



Préparation pour 5 personnes

1. Faire tremper les haricots secs dans l'eau (au moins un après midi) pour qu'ils gonflent... au mieux 24h.
2. Dans une cocotte mettre les haricots trempés avec l'eau de trempage, recouvrir d'eau si nécessaire. Ajouter du gros sel, un oignon coupé en quatre, les 2 carottes coupées en rondelles, du thym et une feuille de laurier. Laisser cuire à gros bouillons environ 1h/1h30. Ils doivent être encore un peu croquants.
3. Au même moment, mettre les morceaux de boeuf, le chorizo coupé en morceaux et la poitrine fumée dans une autre cocotte, remplir d'eau, mettre un peu de gros sel. Laisser cuire comme les haricots.
4. A la fin des 2 cuissons ci-dessus, réservés les viandes et le bouillon), faire dorer les 2 oignons restants, émincés, avec un peu de beurre. Ajouter les morceaux de viandes un à un pour les faire dorer un peu. Ajouter les haricots/ carottes saisis à l'écumoire et recouvrir le tout d'une partie de l'eau de cuisson des haricots (très important pour donner le goût final). Un peu du bouillon de cuisson des viandes est aussi préférable.
5. Ajouter sel/poivre et 3 cuillères à soupe de paprika et les saucisses fumées.
6. Mettre sur feu doux, remuer souvent (cuisson jusqu'à ce que les haricots soient bien cuits, le jus liquéfié mais remplissant encore bien les 1/3 mini de la cocotte, soit environ 1h/1h30).
7. Servir dans la cocotte de cuisson, bien chaud.

☎ 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.



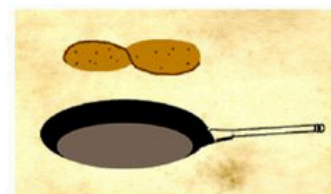
Menu Février 2025

JEUX

Mots mêlés

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

- | | | |
|-------------|--------|-------|
| BRUXELLOISE | FARINE | POELE |
| LIEGEOISES | GAUFRE | SUCRE |
| CASSONADE | LEVURE | LAIT |
| CHANTILLY | CREME | PATE |
| TRADITION | OEUFS | RHUM |
| VERGEOISE | PATON | FER |
| CREPIERE | | |
| FOURREES | | |
| GAUFRIER | | |
| PLAQUES | | |
| SUZETTE | | |
| BEURRE | | |
| CREPES | | |



SEMAINE 06

	lundi 03 févr	mardi 04 févr	mercredi 05 févr	jeudi 06 févr	vendredi 07 févr	samedi 08 févr	dimanche 09 févr
M	Petit pois, chèvre et menthe Boulettes d'agneau à la Russe	Accras de morue Chausson dinde bolognaise	Terrine de poisson Pilon de poulet à la texane	Flamiche aux poireaux Paëlla	Macédoine à la Russe Saumonette sauce newburg	Feuilleté aux légumes Moussaka	Terrine de saumon Rôti de porc*
1	Pennas Fromage Crêpe	Poêlée de légumes Fromage Compote	Ratatouille Fromage Yaourt	Fromage Fruit	Riz jaune Fromage Pannacotta aux fruits rouges	Fromage Compote	Flageolets Fromage Eclair
S	Soupe de brocolis Yaourt	Soupe à la citrouille Yaourt	Velouté de courgettes Yaourt	Potage dubarry Yaourt	Mouliné de légumes Yaourt	Velouté de navets Yaourt	Soupe de tomate Yaourt
S+	Cake au saumon	Beignets de légumes	Quiche poulet/tomate	Wrap de crudités	Crêpe aux champignons	Feuilleté au fromage	Gratin de pâtes au thon
M	Salade Bretonne Galette Complète Salade composée	Salpicão FEIJOADA	Celeri bleu et noix Sauté de bœuf à l'orange Pommes de terre grenaille	Champignon à la Grecque Endives au jambon*	Œufs durs mayonnaise Lasagnes chèvre/épinard	Radis beurre Omelette aux champignons Pommes de terre rissolées	Brocolis sauce poivron Steak de veau à la Hongroise Boulgour Fromage Eclair
2	Fromage Crêpe	Fromage Compote	Fromage Yaourt	Fromage Fruit	Fromage Pannacotta aux fruits rouges	Fromage Compote	Fromage Eclair
S	Soupe de brocolis Yaourt	Soupe à la citrouille Yaourt	Velouté de courgettes Yaourt	Potage dubarry Yaourt	Mouliné de légumes Yaourt	Velouté de navets Yaourt	Soupe de tomate Yaourt
S+	Cake au saumon	Beignets de légumes	Quiche poulet/tomate	Wrap de crudités	Crêpe aux champignons	Feuilleté au fromage	Gratin de pâtes au thon

SEMAINE 07

	lundi 10 févr	mardi 11 févr	mercredi 12 févr	jeudi 13 févr	vendredi 14 févr	samedi 15 févr	dimanche 16 févr
M	Duo de carotte et celeri râpés Hachi parmentier	Pois chiche Andalouse Poitrine de veau farçie au jus Poêlée campagnarde	Salade Cancun Cassoulet*	Quiche Lorraine* Boudin blanc* Salsifis en persillade	Endives à la vinaigrette Poisson meunière Riz Camarguais	Paupiette de veau à la Normande Gnocchis Fromage Fruit	Pâté en croute Rôti de dinde à la Lyonnaise Epinards à la ricotta Fromage Mille-feuille
1	Fromage Fruit	Fromage Yaourt	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Marbré	Fromage Fruit	Fromage Mille-feuille
S	Velouté d'asperges Yaourt	Soupe de poisson Yaourt	Soupe de courge Yaourt	Velouté de champignons Yaourt	Velouté de celeri Yaourt	Velouté de châtaigne Yaourt	Crème de volaille Yaourt
S+	Tarte à l'endive et au curry	Aubergine farçie*	Clafoutis tomate/olives	Quiche poulet/poireaux	Gratin de champignons	Wrap avocat/saumon/fromage frais	Tortilla de légumes
M	Quiche au thon Côte de porc charcutière* Haricots beurre	Salade Parisienne* Tartiflette*	Bouquet de crevettes Thon à la Catalane Poivrons à l'Espagnole	Salade de champignons Escalope de dinde à la crème Semoule aux carottes	Sardine à l'huile Gigot d'agneau Haricots verts	Carottes rapées aux raisins Spaghettis à la Bolognaise	Celeri à l'orange Brandade parmentière
2	Fromage Fruit	Fromage Yaourt	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Marbré	Fromage Fruit	Fromage Mille-feuille
S	Velouté d'asperges Yaourt	Soupe de poisson Yaourt	Soupe de courge Yaourt	Velouté de champignons Yaourt	Velouté de celeri Yaourt	Velouté de châtaigne Yaourt	Crème de volaille Yaourt
S+	Tarte à l'endive et au curry	Aubergine farçie*	Clafoutis tomate/olives	Quiche poulet/poireaux	Gratin de champignons	Wrap avocat/saumon/fromage frais	Tortilla de légumes

SEMAINE 08

	lundi 17 févr	mardi 18 févr	mercredi 19 févr	jeudi 20 févr	vendredi 21 févr	samedi 22 févr	dimanche 23 févr
M	Chou rouge aux pommes Tomate farçie*	Pizza royale* Merguez Ratatouille	Salade Cevenole Choucroute Alsacienne *	Tarte à la provençale Tajine de poulet/poire/amandes Petit pois/carottes	Haricots verts mimosa Chili con carne Riz	Croisillon à l'abricot Coq au vin Carottes	Mousse de canard Palette de porc à la diable* Courgettes à la béchamel
1	Fromage Fruit	Fromage Yaourt	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage	Fromage Fruit	Fromage Paris Brest
S	Velouté de carottes au cumin Yaourt	Velouté de poireaux Yaourt	Potage printanier Yaourt	Soupe de tomate Yaourt	Potage dubarry Yaourt	Soupe de lentilles Yaourt	Velouté d'asperges Yaourt
S+	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon/roquefort*	Feuilleté aux légumes	Beignets de brocolis	Pâtes au pesto	Crozets poireaux reblochon	Croissant au jambon*
M	Quiche brocolis/poivrons Canard à l'orange Polenta Arlequin	Concombre vinaigrette Quenelle de volaille sauce Aurore Pommes noisettes	Taboulé à l'orientale Poisson à la Bordelaise Salsifis	Artichaut sauce yaourt Boudin noir aux pommes* Purée de pommes de terre	Salade Beaucaire* Rouille à la Sétoise	Chou blanc/noix/raisins Lasagnes aux saumons	Betterave aux agrumes Paupiette de bœuf forestière Tagliatelles
2	Fromage Fruit	Fromage Yaourt	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage	Fromage Fruit	Fromage Paris Brest
S	Velouté de carottes au cumin Yaourt	Velouté de poireaux Yaourt	Potage printanier Yaourt	Soupe de tomate Yaourt	Potage dubarry Yaourt	Soupe de lentilles Yaourt	Velouté d'asperges Yaourt
S+	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon/roquefort*	Feuilleté aux légumes	Beignets de brocolis	Pâtes au pesto	Crozets poireaux reblochon	Croissant au jambon*

SEMAINE 09

	lundi 24 févr	mardi 25 févr	mercredi 26 févr	jeudi 27 févr	vendredi 28 févr	samedi 01 mars	dimanche 02 mars
M	Chou fleur ravigote Blanquette de la mer	Pizza à la paysanne* Côte de porc charcutière* Purée de légumes	Crudités sauce citron Risotto aux champignons	Pissaladière Œufs à la florentine	Terrine aux 3 légumes Paëlla	Feuilleté hot-dog* Paupiette de lapin chasseur Gratin de chou fleur	Pâté de campagne* Rôti de veau campine Courgettes à la provençale
1	Fromage Fruit	Fromage Yaourt	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage	Fromage Fruit	Fromage Croisillon à l'abricot
S	Velouté de champignons Yaourt	Velouté de navets Yaourt	Velouté de petits pois Yaourt	Velouté de celeri Yaourt	Soupe de lentilles Yaourt	Velouté de brocolis Yaourt	Soupe de poisson Yaourt
S+	Cake courgettes/mozza	Samoussa	Quiche thon et noisettes	Nems	Crêpe au fromage	Cake carottes cumin	Bouchée à la reine*
M	Quiche poireaux et lardons* Bouchée à la reine* Salade composée	Salade de cœur de palmier Cuisse de poulet grillée Gratin dauphinois	Salade Jurassienne* Bœuf Bourguignon Carottes sautées	Poivrons marinés à l'Espagnole Potée Auvergnate*	Avocat sauce roquette Raie aux câpres Fondue de poireaux	Endive Valentine Omelette Vénitienne Pommes de terre rissolées	Poireau vinaigrette Blanquette de veau à l'ancienne Riz
2	Fromage Fruit	Fromage Yaourt	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage	Fromage Fruit	Fromage Croisillon à l'abricot
S	Velouté de champignons Yaourt	Velouté de navets Yaourt	Velouté de petits pois Yaourt	Velouté de celeri Yaourt	Soupe de lentilles Yaourt	Velouté de brocolis Yaourt	Soupe de poisson Yaourt
S+	Cake courgettes/mozza	Samoussa	Quiche thon et noisettes	Nems	Crêpe au fromage	Cake carottes cumin	Bouchée à la reine*

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