

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.

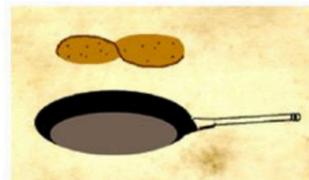
Meilleurs
Vœux

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 | 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 | | |



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

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 Boullgour 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 | Feuilleté dubarry Paupiette de veau à la Normande Gnocchis | 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 |
| 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 |
| 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