

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 Claudine qui partage avec nous sa recette de la frita.

Claudine a travaillé de nombreuses années dans la restauration avant de se tourner vers la cuisine collective, où elle met aujourd'hui toute son expérience et sa créativité au service du Marmiton, qu'elle a rejoint en avril 2025. Passionnée par les chevaux, elle a pratiqué l'équitation et continue d'en faire de temps en temps, ce qui lui apporte plaisir et équilibre. Curieuse, dynamique et créative, elle aime apprendre et explorer de nouvelles choses, que ce soit en cuisine ou dans ses loisirs. Elle apprécie également danser et profiter de la nature, deux activités qui nourrissent son énergie et son enthousiasme. Ses différentes expériences et passions reflètent son tempérament ouvert, son goût du partage et sa capacité à allier travail, plaisir et bien-être au quotidien.

MENU CONSTANT DU MOIS

3EME MENU

Entrée: Feuilleté pêcheur

Plat: Filet de poulet
Curry de courgettes, lait de coco

RECETTE

Frita

Préparation pour 4 personnes

 Préparation : 15 minutes

 Cuisson : 35 à 40 minutes

1. Laver et épépiner les poivrons, puis les couper en lanières.
2. Éplucher et hacher l'oignon.
3. Hacher l'ail.
4. Faire revenir l'ail, les oignons (si utilisés) et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. Ajouter les tomates concassées, coulis et le concentré de tomate.
6. Mélanger, ajouter l'ail, le sel, le poivre et éventuellement une pincée de sucre.
7. Si la préparation est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
8. Couvrir et laisser cuire à feu doux 20-25 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et la sauce bien liée.
9. Servir chaud, tiède ou froid selon vos envies.
10. En accompagnement de viandes grillées, poissons.

Ingrédients

- 3 poivrons (rouges, verts, jaune)
- Coulis de tomate
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 2 à 3 c. à soupe de concentré de tomate + coulis
- 3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon (facultatif mais conseillé)
- 2 gousses d'ail
- 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 pincée de sucre (facultatif, pour équilibrer l'acidité)
- 1/2 verre d'eau (facultatif, selon la consistance)



JEUX

Nombres croisés, charade

	1	2	3	4	5	6
A					■	
B		■	■			
C				■		
D	■					■
E		■				
F						

Horizontalement

- A. Nombre de dizaines de 56 429 ; Multiple de 3
- B. Chiffre des dixièmes de 12,345 ; Triple de 37
- C. 6 centaines, 3 dizaines et 13 unités ; La moitié de 30
- D. Le nombre qui suit 2 939.
- E. Tiers de 9 ; 5 000 -189
- F. 1+1 ; Multiple de 9.

Verticalement

- 1. Le nombre qui précède 537. Double de 16
- 2. Chiffre des dizaines de 4 562,7 ; Multiple de 7
- 3. Chiffre des centièmes de 12,54 ; 38 centaines, 12 dizaines et 26 unités
- 4. Produit de 3 par 7 ; Nombre impair
- 5. 1,101 × 10 000
- 6. Multiple de 9. Nombre qui précède 20.

Mon premier est le petit du cerf.

Mon second est le contraire de tard.

Mon troisième est le son que fait la vache quand elle meugle.

Mon tout ne marche pas.

SOLUTIONS JEUX

Septembre 2025

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

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

 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.



SUIVEZ-NOUS!

Menu Octobre 2025

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

SEMAINE 40

	lundi 29 sept	mardi 30 sept	mercredi 01 oct	jeudi 02 oct	vendredi 03 oct	samedi 04 oct	dimanche 05 oct
M	Petit pois, chèvre et menthe Boulette d'agneau à la Russe Pennes	Salade Marmiton Chausson de dinde bolognaise Carotte vichy	Terrine de poisson Pilon de poulet à la texane Ratatouille	Champignons à la Grecque Paëlla	Macedoine à la Russe Saumonette sauce newburg Riz jaune	Feuilleté aux légumes Moussaka	Terrine de saumon Boudin blanc* Flageolet
S	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Pannacotta	Fromage Compote	Fromage Eclair
S+	Soupe de brocolis Dessert lacté	Soupe à la citrouille Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
M	Cake au saumon	Beignet de légumes	Quiche poulet/tomates	Wrap aux crudités	Galette complète *	Feuilleté au fromage	Gratin de pâtes au thon
M	Quiche à l'oignon Sauté de veau Bourguignon Poêlée champêtre Fromage à la coupe Fruit	Salade Cévenole* Parmentier de canard	Celeri bleu et noix Sauté de bœuf à l'orange Pommes de terre grenaille	Flamiche aux poireaux Endives au jambon*	Œufs durs mayonnaise Lasagnes chèvre épinard	Radis beurre Omelette aux champignons Pommes de terre rissolées	Brocolis sauce poivrons Steak de veau à la Hongroise Boullgour Fromage Eclair
S	Soupe de brocolis Dessert lacté	Soupe à la citrouille Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
S+	Cake au saumon	Beignet de légumes	Quiche poulet/tomates	Wrap aux crudités	Galette complète *	Feuilleté au fromage	Gratin de pâtes au thon

SEMAINE 41

	lundi 06 oct	mardi 07 oct	mercredi 08 oct	jeudi 09 oct	vendredi 10 oct	samedi 11 oct	dimanche 12 oct
M	Duo de carotte et celeri râpés Hachi parmentier	Pois chiche Andalouse Poitrine de veau farcie au jus Poêlée campagnarde	Salade Cancun Cassoulet*	Quiche Lorraine* Rôti de porc* Salsifis	Endives à la vinaigrette Poisson meunière Riz Camargais	Feuilleté dubarry Paupiette de veau à la Normandie Gnocchis	Pâté en crouste* Cuisse de poulet grillée Epinards à la ricotta Fromage
S	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Marbré	Fromage Fruit	Fromage Donuts octobre Rose
S+	Velouté d'asperge Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté	Soupe de courge Dessert lacté	Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Velouté de châtaigne Dessert lacté	Crème de volaille Dessert lacté
M	Tarte d'endives au curry	Aubergine farcie *	Clafoutis tomates/olives	Tourte poulet/poireau	Gratin de champignons	wrap avocat saumon/st môret	Tortilla aux légumes
M	Quiche au thon Filet mignon de porc* Haricots beurre Fromage à la coupe Fruit	Salade Parisienne* Tartiflette*	Bouquet de crevettes Thon à la Catalane Poivrons à l'Espagnol	Salade de champignons Escalope de dinde à la crème Semoule au carottes	Sardines à l'huile Gigot d'agneau Haricots verts	Carottes râpées au raisin Spaghettis à la Bolognaise	Celeri à l'orange Brandade Parmentière
S	Velouté d'asperge Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté	Soupe de courge Dessert lacté	Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Velouté de châtaigne Dessert lacté	Crème de volaille Dessert lacté
S+	Tarte d'endives au curry	Aubergine farcie *	Clafoutis tomates/olives	Tarte poulet/poireau	Gratin de champignons	wrap avocat saumon/st môret	Tortilla aux légumes

SEMAINE 42

	lundi 13 oct	mardi 14 oct	mercredi 15 oct	jeudi 16 oct	vendredi 17 oct	samedi 18 oct	dimanche 19 oct
M	Chou rouge aux pommes Tomate farcie*	Pizza royale* Merquez Ratatouille	Salade Cevenole* Choucroute Alsacienne*	Tarte à la provençale Tajine de poulet/poire/amandes Petits pois carottes	Haricots verts mimosa Chili con carne Riz	Croissant aux champignons Coq au vin Carottes	Mousse de canard Palette de porc à la diable* Courgettes à la béchamel Fromage
S	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Clafoutis aux cerises	Fromage Fruit	Fromage Paris Brest
S+	Velouté de carottes au cumin Dessert lacté	Velouté de poireaux Dessert lacté	Potage printanier Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté	Potage dubarry Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté d'asperge Dessert lacté
M	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Pâtes au pesto	Crozets poireaux reblochon	Croissant au jambon *
M	Quiche brocolis/poivrons Canard à l'orange Polenta Arlequin Fromage à la coupe Fruit	Crudités crumble Quenelles de volaille sauce Aurore Pommes noisettes	Taboulé à l'orientale Rôti de veau campine 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 Fromage Paris Brest
S	Velouté de carottes au cumin Dessert lacté	Velouté de poireaux Dessert lacté	Potage printanier Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté	Fromage Clafoutis aux cerises	Fromage Fruit	Fromage Paris Brest
S+	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Pâtes au pesto	Crozets poireaux reblochon	Croissant au jambon *

SEMAINE 43

	lundi 20 oct	mardi 21 oct	mercredi 22 oct	jeudi 23 oct	vendredi 24 oct	samedi 25 oct	dimanche 26 oct
M	Chou fleur ravigote Blanquette de la mer	Pizza à la paysane* Côte de porc charcutière* Purée de légumes	Crudités sauce citron Risotto betterave et noix	Pissaladière Œufs à la florentine	Terrine aux 3 légumes Couscous	Feuilleté hot-dog* Paupiette de lapin chasseur Gratin de chou-fleur	Pâté de campagne* Poisson à la bordelaise Courgettes Provençale Fromage
S	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Flan à la vanille	Fromage Fruit	Fromage Croissant à l'abricot
S+	Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de butternut/coco/curry Dessert lacté	Velouté de petits pois Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté
M	Cake courgettes/mozza	Samoussa	Quiche thon et noisette	Nems	Crêpes au fromage	Cake carottes cumin	Bouchée de la reine*
M	Quiche poireaux et lardons* Bouchée à la reine* Salade composée Fromage à la coupe Fruit	Salade de cœur de palmier Rôti de dinde à la Lyonnaise Gratin dauphinois	Salade Jurassienne* Bœuf Bourguignon Carottes sautées	Poivrons Potée Auvergnate*	Avocat sauce roquette Raie aux capres Fondue de poireaux	Endive Valentine Omelette Vénitienne Pommes de terre rissolées	Salade de poireau à la moutarde Blanquette de veau à l'ancienne Riz
S	Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de butternut/coco/curry Dessert lacté	Velouté de petits pois Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Fromage Flan à la vanille	Fromage Fruit	Fromage Croissant à l'abricot
S+	Cake courgettes/mozza	Samoussa	Quiche thon et noisette	Nems	Crêpes au fromage	Cake carottes cumin	Bouchée de la reine*

SEMAINE 44

	lundi 27 oct	mardi 28 oct	mercredi 29 oct	jeudi 30 oct	vendredi 31 oct	samedi 01 nov	dimanche 02 nov
M	Salade d'artichaut Paëlla	Taboulé Rôti de lapin aux pruneaux Fenouil braisé	Salade d'endive/pomme/noix Alouëtte de bœuf Polenta	Salade d'aubergines Sauté de porc au caramel * Nouilles chinoises	Salade de pois chiche à l'orange Saumon miel et moutarde	Salade pdt, chou rouge et sésam Sauté de porc chorizo/carottes *	Mortadelle * Tripes à la mode de Caen * Pdt vapeur en persillade Fromage
S	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Far Breton	Fromage Compote	Fromage Flan pâtissier
S+	Velouté de navets Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Soupe de citrouille Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
M	Beignet de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Galette de légumes	Galette complète *	Feuilleté champignon	Clafoutis chèvre miel
M	Lentilles en salade Gratin brocolis jambon/mozza*	Salade Liégeoise Pâtes à la carbonara*	Nems * Sauté d'agneau Haricots verts	Quiche halloween Joue de bœuf Halloween Légumes d'Halloween	Chou-fleur en salade Gnocchi brocolis Crème de parmesan	Salade de betterave Cuisse de poulet sauce estragon Riz	Salade de riz, tomate et avocat Rôti de veau Légumes printanier Fromage
S	Velouté de navets Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Soupe de citrouille Dessert lacté	Fromage Far Breton	Fromage Compote	Fromage Flan pâtissier
S+	Beignet de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Galette de légumes	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté

Les menus sont établis sous réserve de modifications, Toute annulation à moins de 72H hors week-end avant la date de passage sera facturée

(*) PLATS CONTENANT DU PORC

Exemple client à conserver