

LES INFOS

Nos livreurs sont à l'honneur !

Chaque mois un de nos livreurs sera à l'honneur afin de vous faire une présentation pour chacun d'entre eux, ils vous partageront leurs recettes coup de cœur que vous retrouverez dans votre menu du mois à l'aide de l'onglet  si vous souhaitez le déguster.

Ce mois-ci c'est notre pétillante Émilie qui nous partage sa recette du Poulet aux olives.

Émilie a rejoint l'équipe du marmiton depuis un an, elle s'occupe de la tournée qui dessert les communes de Remoulins, Rochefort du Gard, Castillon du Gard, Roquemaure, Bagnols sur Cèze et bien d'autres.. mais vous avez sûrement eu la chance de la croiser avant cela sur de nos nombreuses tournées.

Toujours joviale et souriante elle saura être à votre écoute lors de vos livraisons !

POULET AUX OLIVES

Préparation pour 6 personnes

Préparation: 20 min

Cuisson: 45 minutes

Ingrédients

- 4 cuisses de poulet
- 1 oignon rouge
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olives
- 1 sachet de safran
- 100 g d'olives vertes
- 1/2 botte de persil haché
- sel et poivre
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de gingembre



- Dans une marmite faire revenir dans un peu d'huile les cuisses de poulet, l'oignon finement coupé, le safran, le curcuma, le gingembre, le sel et le poivre.
- Couvrez avec un peu d'eau et laissez mijoter pendant 30 minutes.
- Dans une casserole faites bouillir deux fois de suite les olives pour les dessaler.
- Quand le poulet est cuit, retirez le et réserver.
- Ajoutez les olives égouttées à la sauce, faites mijoter pendant 15 minutes.
- Servir le poulet aux olives chaud parsemé de persil haché et accompagné de citron.
- A servir avec du riz, de la semoule ou des frites
- Dégustez !

Le Marmiton
— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

LES ASTUCES

Éviter les mauvaises odeurs en cuisine :

Cuisiner, c'est aussi les odeurs de cuissons qui s'intègrent dans l'air. Oignon cuit, friture, poisson, chou de Bruxelles ou encore plat que l'on oublie sur le feu... Que l'on soit bon cuisinier ou pas, nos préparations culinaires peuvent laisser une odeur parfois désagréable. Pour s'en débarrasser, une astuce simple et 100 % naturelle : versez du vinaigre blanc dans un bol et laissez-le dans la cuisine. Ce dernier a la particularité d'absorber toutes les odeurs !

JEUX

Sudoku

😞 DIFFICILE

😈 DIABOLIQUE

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

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

☎ 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
Septembre 2023

SEMAINE 36

	lundi 04 sept	mardi 05 sept	mercredi 06 sept	jeudi 07 sept	vendredi 08 sept	samedi 09 sept	dimanche 10 sept
M	Salade de pois chiche Poulet sésame et miel Carottes sautées Bleu Fruit	Coquille et crabe en salade Sauté de dinde Légumes à la provençale Vache kiri Compote	Flan tomates béchamel/chèvre Saucisse de volaille Epinards Camembert Fruit	Poivrons grillés Riz cantonnais *	Salade de maïs Cassolette de poisson et ses petits légumes Cantal	Salade endive/roquefort/pomme/noix Tortellinis à la tomate	Terrine de campagne/cornichon * Escalope de veau vigneronne Champignons sautés persillés Emmental
1							
S	Macédoine Riz au lait vanille Croque Monsieur *	Taboulet Oriental Mousse au chocolat Omelette aux épinards	Blé Grecque Liégeois café Wrap aux légumes	Lentilles Auvergnate * Fromage blanc Courgette farcie thon, riz	Salade Asiatique Petits suisses Cake jambon olives *	Salade Méditerranéenne * Yaourt aux fruits Galette sarrasin jambon/fromage *	Croisillon à l'abricot Pdt Parmentière Crème dessert caramel Gratin de gnocchis
M	Céleri remoulade Steak de thon aux herbes Blé à la savernoise Bleu Fruit	Poireaux en vinaigrette Spaghettis courgettes/mozza/basilic	Roquette/melon/jambon cru * Tajine d'agneau aux abricots Semoule Camembert Fruit	Tarte moutarde/tomates Bœuf grillé aux épices Haricot coco Cantal Fruit	Taboulé Sauté d'agneau Haricots vert Cantal Clafoutis aux cerises	Salade de lentilles Paupiette de dinde Gnocchis Chèvre Compote	Artichaut en salade Crumble potiron/poulet/crozet
2							
S	Macédoine Riz au lait vanille Croque Monsieur *	Taboulet Oriental Mousse au chocolat Omelette aux épinards	Blé Grecque Liégeois café Wrap aux légumes	Lentilles Auvergnate * Fromage blanc Courgette farcie thon, riz	Salade Asiatique Petits suisses Cake jambon olives *	Salade Méditerranéenne * Yaourt aux fruits Galette sarrasin jambon/fromage *	Croisillon à l'abricot Pdt Parmentière Crème dessert caramel Gratin de gnocchis

SEMAINE 37

	lundi 11 sept	mardi 12 sept	mercredi 13 sept	jeudi 14 sept	vendredi 15 sept	samedi 16 sept	dimanche 17 sept
M	Carottes rapées Paëlla *	Haricots verts en salade Lasagnes	Betteraves et œufs Sauté de veau aux olives Purée de PDT Cantal Fruit	Tarte à l'oignon Bœuf bourguignon Carottes sautées Tartare Fruit	Choux Fleur en salade Filet de Hoki sauce citron * Purée de Patate douce Tome noire Brownies	Concombres au yaourt Gardianne de taureau Riz Camarguais Emmental Compote	Rillettes charcutières * Rôti de dinde aux herbes Navets à la crème Vache qui rit Eclair
1							
S	Blé Niçois Yaourt saveur citron Pizza tomates mozza	Lentilles aux légumes Velouté nature Nems à la volaille	Salade Bulgare Mousse au chocolat Feuilleté aux champignons	Salade Camargaise Maestro café Croissant jambon fromage *	Salade Océane Fromage blanc Quiche au camembert/brocolis	Salade Pdt Bretonne * Riz au lait vanille Flan de courgettes	Boulgour Libanais Yaourt à la Grecque Panibuns à l'emmental
M	Salade de Pdt Lapin à la moutarde Courgettes sautées Camembert Fruit	Salade de riz Filet de merlu sauce beurre blanc Poireaux au beurre Gouda Compote	Salade avocat/fèves Moussaka maison	Chou rouge aux pommes Nouille chinoise soja crevette	Salade Texane Cuisse de poulet à la Texane Potatoes Tome noire Brownies	Salade de gnocchis/épinards/tomates Joue de porc confite * Salsifis en persillade Emmental Compote	Salade de poireaux sauce tartare Brandade de morue Vache qui rit Eclair
2							
S	Blé Niçois Yaourt saveur citron Pizza tomates mozza	Lentilles aux légumes Velouté nature Nems à la volaille	Salade Bulgare Mousse au chocolat Feuilleté aux champignons	Salade Camargaise Maestro café Croissant jambon fromage *	Salade Océane Fromage blanc Quiche au camembert/brocolis	Salade Pdt Bretonne * Riz au lait vanille Flan de courgettes	Boulgour Libanais Yaourt à la Grecque Panibuns à l'emmental

SEMAINE 38

	lundi 18 sept	mardi 19 sept	mercredi 20 sept	jeudi 21 sept	vendredi 22 sept	samedi 23 sept	dimanche 24 sept
M	Salade de Pois chiche et thon Cordon bleu de dinde Juliennes de légumes Chèvre Fruit	Courgettes râpées/brebis Poulet aux olives Riz Camembert Compote	Concombre à la crème Gratin dauphinois et Jambon blanc *	Cake à la carotte cumin Chipolatas * Purée de légumes Gouda Fruit	Salade poivrons et fêta Colin à la créole Haricots vert Emmental Tartelette cerise Piémontaise *	Salade de poulet à la thaï Quenelle de brochet Semoule Saint paulin Compote Blé niçois	Rosette * Sauté de porc * Fusilli aux champignons Cantal Paris-Brest
1							
S	Salade de lentilles au thon Liégeois vanille Croque Monsieur *	Salade de radis à l'oriental Crème caramel Bruchetta à l'italienne *	Salade Californienne Flan au chocolat Samoussa	Salade de Pâtes Liégeois café Wrap bacon et œuf *	Clafoutis aux asperges	Quiche ricotta, petits pois, lardons *	Salade de tortis artichaut Flan au caramel Gratin de potimarrons, carottes
M	Brocolis en salade Mafé de poulet beurre cacahuette Riz Chèvre Fruit	Tomates mozza/olives noires Pot au feu	Petits pois/fèves/tomates/chèvre Canard Endives braisées Tome blanche Fruit	Gaspacho Hachi parmentier	Taboulet melon/tomate/menthe Ragoût d'aubergine Tagliatelles Emmental	Lentilles aux gésiers confits Steak sauce au poivre Courgettes sautées Saint paulin Compote Blé niçois	Feuilleté aux légumes Omelette aux oignons Pdt rissoles Cantal Paris-Brest
2							
S	Salade de lentilles au thon Liégeois vanille Croque Monsieur *	Salade de radis à l'oriental Crème caramel Bruchetta à l'italienne *	Salade Californienne Flan au chocolat Samoussa	Salade de Pâtes Liégeois café Wrap bacon et œuf *	Tartelette cerise Piémontaise *	Blé niçois Velouté nature Quiche ricotta, petits pois, lardons *	Salade de tortis artichaut Flan au caramel Gratin de potimarrons, carottes

SEMAINE 39

	lundi 25 sept	mardi 26 sept	mercredi 27 sept	jeudi 28 sept	vendredi 29 sept	samedi 30 sept	dimanche 01 oct
M	Tomate farcie aux maïs Cuisse de poulet au miel Légumes Bio Tome noire Fruit	Radis Côtes de porc * Petits pois à la française *	Roquette/betterave/pomme/noix Chili con carne Riz Vache qui rit Fruit	Tarte tomate basilic Œuf à la florentine	Salade de blé tomate/fêta Filet mignon * Purée de carotte Emmental Gâteau au yaourt	Coleslaw Couscous Semoule Cantal Compote	Cœur de palmier Spaghettis à la bolognaise
1							
S	Salade Parisienne * Yaourt brassé Cake à la patate douce	Salade Niçoise Viennois chocolat Gratin de tomates/fêta/pâtes	Salade Pasta Italia * Yaourt à la Grecque Beignet de brocolis	Salade Stasbourgeoise * Mousse au café Tarte chèvre, poire, miel	Salade Tex Mex Riz au lait vanille Feuilleté saumon	Salade de maïs MaronSui's Gnocchis, épinards, tomates séchées	Blé pêcheur Fromage blanc Tortillas au chorizo *
M	Salade de cervelas * Emincé de dinde sée aux pommes Choux de bruxelles Tome noire Fruit	Choux fleur en salade Poisson à la bordelaise Boulgour Brie Compote	Accras de morue Endive au jambon *	Haricot beurre/maïs/tomate/œufs Alouette de bœuf Lentilles Boursin Fruit	Concombre et menthe Saumon sauce à l'oseille Polenta Emmental Gâteau au yaourt	Croisillon aux champignons Moussaka	Mousse de foie * Tielle à la sétoise Salade Camembert Forêt noire
2							
S	Salade Parisienne * Yaourt brassé Cake à la patate douce	Salade Niçoise Viennois chocolat Gratin de tomates/fêta/pâtes	Salade Pasta Italia * Yaourt à la Grecque Beignet de brocolis	Salade Stasbourgeoise * Mousse au café Tarte chèvre, poire, miel	Salade Tex Mex Riz au lait vanille Feuilleté saumon	Salade de maïs MaronSui's Gnocchis, épinards, tomates séchées	Blé pêcheur Fromage blanc Tortillas au chorizo *

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