

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 jeune papa Gaétan qui nous partage sa délicieuse recette du Rougail saucisse.

Gaétan, fait partie de l'équipe du Marmiton depuis plus de 4 ans, où il est responsable de la tournée desservant les communes d'Arles, Saint-Martin-de-Crau et Salon de Provence.

Doté d'une parfaite connaissance du secteur, il sera en mesure de vous guider et de vous renseigner sur les lieux touristiques incontournables à découvrir.

Toujours souriant et bienveillant, Gaétan sera à l'écoute lors de vos livraisons, prêt à rendre votre expérience des plus agréables 😊

ROUGAIL SAUCISSE



Préparation pour 4 personnes

Préparation: 20 min / Cuisson: 20 min

• ÉTAPE 1

Piquez les saucisses et mettez les dans l'eau bouillante pendant 10 mn, dans la même marmite qui vous servira à la préparation du plat afin de garder les saveurs.

• ÉTAPE 2

Videz la marmite. Réservez les saucisses. Faites-y chauffer de l'huile d'olive.

• ÉTAPE 3

Faites revenir les oignons émincés et l'ail écrasé sans qu'ils soient trop colorés.

• ÉTAPE 4

Coupez les saucisses en tronçons de 1,5 cm puis faites les revenir avec les oignons. Au bout de 5 mn, ajoutez les tomates coupées en petits morceaux et les aromates (le piment en morceaux).

• ÉTAPE 5

Mélangez le tout puis laissez mijoter sur feu doux en ôtant le couvercle de temps à autre pour éliminer l'excès d'eau.

• ÉTAPE 6

Servez avec du riz thaï

Ingrédients

- 6 saucisses fumées
- 4 tomates
- 4 oignons
- 6 gousses d'ail
- thym
- poivre
- sel
- 1 cuillère à café de curcuma
- huile d'olive
- laurier
- 1 petit piment (facultatif)

Le Marmiton
— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

LES ASTUCES

1. Le riz trop cuit

Pour retirer l'excès d'amidon d'un riz trop cuit, le rincer abondamment à l'eau froide, bien égoutter puis le réchauffer à feu doux

2. Les éclaboussures d'huile

Lorsque l'on cuit des légumes gorgés d'eau dans un filet d'huile, il arrive souvent que l'huile éclabousse et brûle. Pour éviter ce désagrément, faire chauffer l'huile avec une pincée de sel.

JEUX

Nombres Mêlés

1	4	3	9	7	0	5	4	5	8
7	8	5	4	4	3	2	0	0	5
2	7	8	6	0	6	8	7	6	2
0	9	3	1	7	0	3	5	2	0
5	8	6	8	7	7	2	9	8	5
4	4	6	4	0	3	3	4	9	1
3	9	3	8	9	7	7	2	4	9
3	7	5	2	4	7	1	5	2	0
1	6	4	9	9	7	8	4	8	1
8	9	3	0	7	3	0	9	3	2

2495	6773	4320
8798	5027	4002
8481	4907	90370
8366	375	89428
8133	329	85450
7143	260	79341
967	210	15025
687	78	
495	49	

☎ 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
Octobre 2023

SEMAINE 40

	lundi 02 oct	mardi 03 oct	mercredi 04 oct	jeudi 05 oct	vendredi 06 oct	samedi 07 oct	dimanche 08 oct
M	Poireaux vinaigrette Paëlla	Taboulé Rôti de lapin aux pruneaux Fenouil braisé	Salade d'endive/pomme/noix Alouette de bœuf Polenta	Salade d'aubergine Sauté de porc au caramel *	Salade de pois chiche à l'orange Saumon miel et moutarde	Salade pdt, choux rouge et sésame Sauté de porc chorizo/carottes *	Mortadelle * Tripes à la mode de Caen *
1	Fraidou Fruit	Emmental Fromage blanc	Vache qui rit Compote	Bleu Fruit	Camembert Tarte aux prunes	Cantadou Compote	Flan patissier
S	Soupe à l'oignon Yaourt aromatisé	Velouté de courgettes Velouté morceaux	Velouté de petits pois Mousse au citron	Potage panais/choux fleur Yaourt sucré	Potage crécy Petit-suisse	Velouté de navets Crème dessert praliné	Soupe de tomate Riz au lait
S+	Beignet de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de pâtes au thon	Pomme de terre farcie maison *	Galette complète *	Feuilleté champignon	Clafoutis chèvre miel
M	Lentilles en salade Gratin brocolis jambon/mozza	Salade de radis/concombre Gratin de légumes au blé	Nems * Sauté d'agneau Haricots verts	Pissaladière Saucisse de volaille Choux de Bruxelles persillés	Choux-fleur en salade Paupiette de veau Tagliatelles aux champignons	Salade de betterave Paupiette de dinde sauce estragon Riz	Salade de riz, tomate et avocat Veau marengo Epinards à la béchamel
2	Fraidou Fruit	Emmental Fromage Blanc	Vache qui rit Compote	Bleu Fruit	Camembert Tarte aux prunes	Cantadou Compote	Flan patissier
S	Soupe à l'oignon Yaourt aromatisé	Velouté de courgettes Velouté morceaux	Velouté de petits pois Mousse au citron	Potage panais/choux fleur Yaourt sucré	Potage crécy Petit-suisse	Velouté de navets Crème dessert praliné	Soupe de tomate Riz au lait
S+	Beignet de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de pâtes au thon	Pomme de terre farcie maison *	Galette complète *	Feuilleté champignon	Clafoutis chèvre miel

SEMAINE 41

	lundi 09 oct	mardi 10 oct	mercredi 11 oct	jeudi 12 oct	vendredi 13 oct	samedi 14 oct	dimanche 15 oct
M	Céleri remoulade Hoki sauce citron Semoule	Salade de céréales Hachis parmentier de carottes	Avocat/crevette Tartiflette *	Artichaut Paupiette de veau chasseur Flageolets	Salade Chinoise et cacahuètes Sauté de poulet au caramel	Feuilleté chèvre Filets mignon au miel *	Mousse de canard/cornichon Tajine de poulet
1	Gouda Fruit	Camembert Yaourt nature	Petit contentin Compote	Tome noire Fruit	Nouilles Tartare	Fenouil Fromy	Boulgour Rondelé
S	Velouté de courgettes Maestro café	Potage poireaux/pdt Liégeois chocolat	Soupe de lentilles Petit-suisse	Velouté de champignons Mousse chocolat au lait	Velouté de celeri Crème dessert vanille	Velouté de potiron Yaourt aromatisé	Carré chocolat Crème de volaille
S+	Aubergine farcie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farcie *	Wrap aux légumes
M	Salade de pdt à la grecque Côte de porc *	Poivrons en salade et ail Gratin gnocchis tomates/lardons *	Œufs mayonnaise Dinde farcie au raisin et marron	Tarte à la provençale Sauté de bœuf à l'orange	Blé Niçois Steak de thon à la catalane	Salade de tomates à la grecque Dinde sauce champignons	Salade de pâtes au pesto Boudin noir et pommes *
2	Haricots plats à la catalane Gouda	Camembert Yaourt nature	Salsifis persillés Petit contentin	Poêlée méridionale Tome noire	Tagliatelles à la tomate séchée Tartare	Poêlée campagnarde Fromy	Brocolis Rondelé
S	Velouté de courgettes Maestro café	Potage poireaux/pdt Liégeois chocolat	Soupe de lentilles Petit-suisse	Velouté de champignons Mousse chocolat au lait	Velouté de celeri Crème dessert vanille	Velouté de potiron Yaourt aromatisé	Carré chocolat Crème de volaille
S+	Aubergine farcie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farcie *	Wrap aux légumes

SEMAINE 42

	lundi 16 oct	mardi 17 oct	mercredi 18 oct	jeudi 19 oct	vendredi 20 oct	samedi 21 oct	dimanche 22 oct
M	Salade sirtaki Tortellini de bœuf tomate basilic	Salade marmiton Rôti de dinde à la crème	Duo de haricots verts en salade Saucisse de Toulouse *	Tarte tomate chèvre basilic Poulet Basquaise	Salade de choux rouge Crozifettes et butternut	Radis beurre Rissollette de veau	Rosette * Escalope de dinde à la viennoise
1	Saint moret Fruit	Blé Chèvre Fromage blanc	Lentilles Six de savoie Compote	Carottes Emmental Fruit	Vache qui rit Crème speculos	Coquillettes aux champignons Bleu	Aubergine à la tomate Camembert
S	Velouté de poireaux Crème dessert café	Velouté de carottes au cumin Flan chocolat	Soupe de poisson Yaourt sucré	Potage printanier Velouté morceaux	Potage dubarry Yaourt aux fruits	Velouté de courgettes Liégeois vanille	Velouté d'asperge Yaourt nature
S+	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far au poireau	Galette de légumes	Tarte à l'oignon
M	Salade de petits pois Gratin de poisson aux épinards	Salade hawaïenne Mitonnée de lapin aux panais	Salade de cœurs d'artichauts Joue de bœuf en bourguignon	Terrine aux 3 légumes Sauté de veau stroganoff	Lentilles au curry Blanquette de la mer	Roquette poire et bleu d'auvergne Fricadelles à la moutarde *	Poireaux vinaigrette Boulettes d'agneau au curry
2	Saint moret Fruit	Chèvre Fromage blanc	Six de savoie Compote	Pommes dauphines Emmental	Flan de légumes Vache qui rit	Purée légumes Bleu	Semoule aux raisins secs Camembert
S	Velouté de poireaux Crème dessert café	Velouté de carottes au cumin Flan chocolat	Soupe de poisson Yaourt sucré	Potage printanier Velouté morceaux	Potage dubarry Yaourt aux fruits	Velouté de courgettes Liégeois vanille	Velouté d'asperge Yaourt nature
S+	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far au poireau	Galette de légumes	Tarte à l'oignon

SEMAINE 43

	lundi 23 oct	mardi 24 oct	mercredi 25 oct	jeudi 26 oct	vendredi 27 oct	samedi 28 oct	dimanche 29 oct
M	Salade de maïs Paëlla	Pois chiche en salade Saucisse de volaille	Salade provençale Gardiane de taureau	Tarte au poireaux Lasagnes courgettes et chèvre	Sardines Endives au jambon *	Salade de gnocchi Sauté de porc Niçois *	Pâté de campagne/cornichon *
1	Fraidou Fruit	Cantal Flan au caramel	Tortis Bonbel Compote	Brie Fruit	Petit contentin Panacotta fruits rouges	Purée de carottes Cantaillou	Brebicrème Pastéis de nata
S	Soupe à l'oignon Crème dessert pralinée	Velouté de navets Yaourt aux fruits	Velouté de petits pois Yaourt nature	Velouté de champignons Liégeois chocolat	Soupe de lentilles Petit-suisse	Velouté de celeri Flan vanille	Soupe de poisson Flan caramel
S+	Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche thon et noisette	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Aubergine farcie *	Gratin dauphinois
M	Salade paysanne Pâtes complètes poulet artichaut	Crudités crumble Risotto aux noix	Carottes betterave sauce yaourt Rougail saucisse	Pizza Epinards à la florentine	Cœur d'artichaut Lotte à l'Américaine	Salade de brocolis et bacon Hachis parmentier de potiron	Poivrons Brandade de morue
2	Fraidou Fruit	Lieu noir Cantal	Riz Bonbel Compote	Brie Fruit	Blé à la tomate Petit contentin	Cantaillou Fruit	Brebicrème Pastéis de nata
S	Soupe à l'oignon Crème dessert pralinée	Velouté de navets Yaourt aux fruits	Velouté de petits pois Yaourt nature	Velouté de champignons Liégeois chocolat	Soupe de lentilles Petit-suisse	Velouté de celeri Flan vanille	Soupe de poisson Flan caramel
S+	Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche thon et noisette	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Aubergine farcie *	Gratin dauphinois

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