


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 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, laissez-vous transporter par les saveurs ensoleillées de la Méditerranée avec Pascal et sa recette de la Fidéoua.

Pascal et un membre précieux de l'équipe Marmiton depuis dix années déjà. Véritable couteau suisse, Pascal est capable de remplacer n'importe quel livreur au pied levé, en cas de besoin. Sa connaissance approfondie de toutes les tournées lui permet de garantir un service impeccable, même en cas d'imprévu.

Lorsqu'il n'est pas sur la route, Pascal se consacre à sa passion pour le jardinage. Doté d'une véritable main verte, il cultive des fruits, des légumes et des fleurs qui illuminent son jardin.

Aux soirées d'été, Pascal adore recevoir ses amis et organiser des barbecues dans son jardin, rythmés par les mélodies envoûtantes de la musique électro.

Fidéoua

Préparation pour 6 personnes

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 20 minutes

Ingrédients

- 94 ml d'huile d'olive
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 490 Gr de tomates concassées
- 1 branche de persil
- 600 Gr de vermicelle
- 12 crevettes
- 12 moules
- 4 gousses d'ail hachées
- 1.5 l d'eau ou bouillon de poisson
- 375 Gr de lotte coupée en cubes
- 6 langoustines ou grosses gambas
- Sel/poivre



- Faire bouillir l'eau avec la pincée de curcuma.
- Dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile faire rissoler l'oignon avec l'ail et le poivron. Quand l'oignon devient transparent ajoutez les tomates. Quand elles commencent à changer de couleur ajoutez le persil. Garder au chaud.
- Dans une poêle à paëlla chauffez le reste d'huile et faire revenir les langoustines et les crevettes. Retirez et garder au chaud. Dans la même huile faire frire le poisson, ajoutez le mélange de la première poêle et le vermicelle. Cuire 5 mn sans cesser de remuer.
- Versez l'eau bouillante par dessus et disposer les moules pour la décoration. Laissez bouillir à feu moyen pendant 12 mn. Avant la fin de la cuisson disposer les langoustines et les crevettes. Cuire encore 5 mn. Laissez reposer quelques minutes avant de servir.
- Dégustez!

 **04 84 25 35 71** (siège social)

 **contact@lemarmiton.net**

 **www.lemarmiton.net**

Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

Les jours fériés du mois de Mai



Le 1er Mai est la fête du travail, mais c'est également une journée de mobilisation pour tous les travailleurs afin qu'ils puissent faire entendre leurs revendications salariales.

C'est d'ailleurs le seul jour férié chômé ET payé en France. Et c'est véritablement lors du 1er mai que seuls les métiers absolument indispensables continuent de travailler.

Le 8 mai correspond à la date du **8 mai 1945**, soit le jour de la fin de la Seconde Guerre mondiale. Ce jour marque la victoire des Alliés et la capitulation de l'Allemagne nazie. Cependant, le 8 mai n'a pas toujours été férié, puisque le général de Gaulle a supprimé le caractère férié de ce jour en 1959, dans une volonté de réconciliation avec l'Allemagne. Ce n'est qu'en 1981, que François Mitterrand l'a rétabli.

C'est donc un jour très important en France où, au-delà de ne pas travailler, des commémorations sont organisées chaque année pour rendre hommage aux victimes de l'Allemagne nazie et aux disparus de cette guerre, qui a fait plus de 60 millions de morts à travers l'Europe. Traditionnellement, le chef de l'État se rend sur les Champs-Élysées pour passer en revue les troupes militaires et saluer les vétérans de la Seconde Guerre mondiale.

Le jeudi de l'Ascension tombe cette année le 9 Mai, il est tous les ans 39 jours après Pâques, la date est donc variable.

Le lundi de Pentecôte tombe cette année le 20 Mai, il a également une date variable car il tombe 50 jours après le lundi de Pâques.

Mots croisés

HORIZONTALLEMENT

I. Arbre des cours d'école. II. Perte de mémoire.
III. Petit verre. Agence française pour la recherche.
IV. Perfectionnées. V. Largeur. Jeu de construction.
VI. Particule. Précède le colon. VII. Col rouge.
Fruit...défenseur. VIII. Manière. Un cheval volant, ça vous laisse complètement médusé ! IX. Académie.
Appétit pour la bonne chair. X. Bijoux. Condition.

VERTICALEMENT

1. Il a la folie des grandeurs. 2. Insécable. Serpenteaire.
3. Erre. Trousseau. 4. Petite voie. Ecot. 5. Qui s'y frotte s'y pique. On l'a sur le bout de langue. 6. Devant la Vierge. Têtes prêtes à exploser. 7. L'article de la mort.
8. Rein en capilotade. Variation. 9. Irlande. Armée secrète. 10. Eprouvent.



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
Mai 2024

SEMAINE 18

	lundi 29 avr	mardi 30 avr	mercredi 01 mai	jeudi 02 mai	vendredi 03 mai	samedi 04 mai	dimanche 05 mai
M	Poivrons grillés à l'Espagnole Fidéua	Tomates pesto et mozza Hachis parmentier "du chef"	Coquillettes/betterave et noix Escalope de veau à la crème	Tarte à la carotte Omelette aux oignons	Haricot rouge/avocat en salade Gardiane de taureau	Feuilleté à la saucisse * Filet de poulet braisé	Mousse de canard Rôti de dinde
1	Emmental Fruit	Cantal Compote	Champignons Bleu de chèvre	Salade Frisée Camembert	Riz Bleu Flan	Purée de navets à l'échalotte Cantal Compote	Légumes de printemps Tartare ail et fines herbes Millefeuille
S	Macédoine de légumes Yaourt saveur citron	Salade lentilles au saumon Petits-suisse	Salade vénitienne Mousse chocolat lait	Salade Asiatique Fromage blanc	Salade Méditerranéenne * Mousse au café	Salade Parmentière Yaourt aux fruits	Blé niçois Crème dessert caramel
S+	Pizza poivrons/mozza	Nems à la volaille	Tomate farcie au thon	Beignets de brocolis	Croq œuf	Galette sarrasin jambon/fromage *	Quiche aux poireaux
M	Cœur de palmier Spaguetti à la bolognaise	Petits pois / œufs / quinoa Filet mignon à l'ail et thym * Poêlée de légumes	Asperges et jambon de parme * Sauté d'agneau aux abricots	Radis beurre Boulettes de bœuf provençale	Courgettes râpées coriandre Pâtes papillons saumon/poireaux	Pomelo Brandade de morue	Artichaut en salade Poisson meunière Boulghour
2	Emmental Fruit	Cantal Compote	Bleu de chèvre Fruit	Camembert Fruit	Bleu Flan	Cantal Compote	Tartare ail et fines herbes Millefeuille
S	Macédoine de légumes Yaourt saveur citron	Salade lentilles au saumon Petits-suisse	Salade vénitienne Mousse chocolat lait	Salade Asiatique Fromage blanc	Salade Méditerranéenne * Mousse au café	Salade Parmentière Yaourt aux fruits	Blé niçois Crème dessert caramel
S+	Pizza poivrons/mozza	Nems à la volaille	Tomate farcie au thon	Beignets de brocolis	Croq œuf	Galette sarrasin jambon/fromage *	Quiche aux poireaux

SEMAINE 19

	lundi 06 mai	mardi 07 mai	mercredi 08 mai	jeudi 09 mai	vendredi 10 mai	samedi 11 mai	dimanche 12 mai
M	Salade de betterave Lasagnes "du chef"	Salade de fèves et poivrons Poisson	Radis noir/carottes/gingembre Risotto aux champignons	Salade de tomates Steack haché sauce barbecue	Salade pâtes/saumon/amande Cabillaud aux tomates	Endives valentines Pâtes à la carbonara *	Coleslaw/noix pécan/raisins secs Rôti de porc*
1	Emmental Fruit	Gratin de blettes au parmesan Cantal Compote	Bleu de chèvre Fruit	Blé aux tomates Saint paulin Fruit	Tome blanche Clafoutis poire/chocolat	Vache qui rit Compote	Purée de pdt Camembert Carré surprise
S	Salade Indienne Petits-suisse	Taboulé Libanais Crème pralinée	Salade Californienne Mousse chocolat lait	Salade Pasta Italia * Maestro café	Salade Tex Mex Fromage blanc	Salade Bulgare Mousse aux marrons	Salade Caesar Yaourt à la Grecque
S+	Samoussa	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage	Wrap de légumes	Croque monsieur *	Crêpe champignons
M	Taboulé chou-fleur à l'oriental Rouille	Chou rouge/pomme/poulet Choucroute *	Fusilli/tomates confites/mozza Paupiette de veau	Tarte à l'oignon Mignon de porc lardé *	Céleri remoulade Aiguillette de poulet miel/curry	Croisillon aux champignons Boulettes de bœuf	Mousse de canard Nuggets de poulet
2	Emmental Fruit	Cantal Compote	Poêlée de légumes Bleu de chèvre	Gratin d'épinards Saint paulin Fruit	Tome blanche Clafoutis poire/chocolat	Haricots plats Vache qui rit	Mechouia d'aubergines Camembert
S	Salade Indienne Petits-suisse	Taboulé Libanais Crème pralinée	Salade Californienne Mousse chocolat lait	Salade Pasta Italia * Maestro café	Salade Tex Mex Fromage blanc	Salade Bulgare Mousse aux marrons	Salade Caesar Yaourt à la Grecque
S+	Samoussa	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage	Wrap de légumes	Croque monsieur *	Crêpe champignons

SEMAINE 20

	lundi 13 mai	mardi 14 mai	mercredi 15 mai	jeudi 16 mai	vendredi 17 mai	samedi 18 mai	dimanche 19 mai
M	Méli-mélo crudités à l'ananas Paëlla *	Poireau vinaigrette Poulet citron/ail	Concombre à la crème Chili con carne	Pissaladière Poisson	Tomate farcie au maïs Colin sauce au beurre blanc	Chou blanc émincé noix/raisins Cassoulet *	Salade Niçoise Rôti de bœuf
1	Gouda Fruit	Fromage de chèvre frais Compote	Riz basmati Brie Fruit	Curry de légumes à l'indienne Vache qui rit Fruit	Carottes sautées Emmental	Saint paulin Compote	Pommes noisettes Cantal
S	Salade Camarguaise Mousse au citron	Salade Auvergnate * Yaourt saveur vanille	Blé niçois Crème pralinée	Salade Vénitienne Liégeois café	Salade de Riz Yaourt aux fruits	Piémontaise * Mousse chocolat lait	Tarte au citron Artichaut printanier
S+	Tortillas	Cake chorizo/tomate *	Galette complète	Accras de morue	Cake carotte/cumin	Tomate farcie	Gratin dauphinois à la ricotta
M	Grain de blé en salade Paupiette de dinde	Salade fève/avocat /pamplemousse Cordon bleu de dindonneau	Pois chiches en salade Œufs florentine	Choux fleur en salade Saucisse de volaille	Brocolis en salade Pintade rôtie à l'orange	Feuilleté dubarry Lapin à la moutarde	Avocat crevettes Tortillas
2	Ratatouille Gouda Fruit	Cœur d'artichaut braisé Fromage de chèvre frais	Brie Fruit	Pâtes papillons aux asperges Vache qui rit Fruit	Penne Emmental	Courgettes sautées Saint paulin	Poêlée printanière Cantal
S	Salade Camarguaise Mousse au citron	Salade Auvergnate * Yaourt saveur vanille	Blé niçois Crème pralinée	Salade Vénitienne Liégeois café	Salade de Riz Yaourt aux fruits	Piémontaise * Mousse chocolat lait	Tarte au citron Artichaut printanier
S+	Tortillas	Cake chorizo/tomate *	Galette complète	Accras de morue	Cake carotte/cumin	Tomate farcie	Gratin dauphinois à la ricotta

SEMAINE 21

	lundi 20 mai	mardi 21 mai	mercredi 22 mai	jeudi 23 mai	vendredi 24 mai	samedi 25 mai	dimanche 26 mai
M	Champignons à la Grecque Lasagnes épinard/ricotta	Nage de radis Boulettes de bœuf	Crudité crumble Gardiane de taureau	Pizza Alouette de bœuf	Betterave en meunotte Médailillon de merlu sauce beurre	Salade printanière Paupiette de veau aux olives	Terrine de lapin Rôti de veau
1	Bleu Fruit	Gouda Compote	Brie Fruit	Champignons Boursin Fruit	Riz basmati Emmental	Cantal Compote	Purée de légumes Vache qui rit
S	Salade Grecque Petits-suisse	Salade Californienne Viennois chocolat	Salade de pâtes Yaourt à la Grecque	Blé pêcheur Mousse au café	Moelleux aux pommes Salade Asiatique	Compote MaronSui's	Beignet au chocolat Lentilles aux légumes
S+	Wrap au thon	Tarte à la tomate	Beignets de brocolis	Samoussa	Feuilleté saumon	Croissant jambon/fromage *	Fromage blanc vanille Omelette italienne
M	Taboulé Aiguillettes de poulet au miel	Salade de céréales Agneau à la menthe	Salade de maïs Gratin de poisson	Fenouil au pamplemousse Escalope de dinde aux raisins	Salade de sardine Endives au jambon "du chef" *	Pâtes au surimi Bœuf bourguignon	Petits pois et menthe en salade Tielle à la sétoise
2	Balsamique/sésame et brocolis Bleu Fruit	Chou chinois Gouda Compote	Navets Brie Fruit	Semoule aux carottes Boursin Fruit	Emmental Moelleux aux pommes	Cantal Compote	Salade composée Vache qui rit
S	Salade Grecque Petits-suisse	Salade Californienne Viennois chocolat	Salade de pâtes Yaourt à la Grecque	Blé pêcheur Mousse au café	Moelleux aux pommes Salade Asiatique	Compote MaronSui's	Beignet au chocolat Lentilles aux légumes
S+	Wrap au thon	Tarte à la tomate	Beignets de brocolis	Samoussa	Feuilleté saumon	Croissant jambon/fromage *	Fromage blanc vanille Omelette italienne

SEMAINE 22

	lundi 27 mai	mardi 28 mai	mercredi 29 mai	jeudi 30 mai	vendredi 31 mai	samedi 01 juin	dimanche 02 juin
M	Poireaux mimosa Couscous	Delice de brocolis Boudin noir aux oignons * Pomme de terre sautées	Salade de pois chiche Poulet curcuma	Tarte feuilletée à la ratouille Pot-au-feu	Raita de concombre Lasagnes du chef	Risotto aux crevettes	Pâté en croûte * Gigot d'agneau braisé
1	Cantal Fruit	Emmental Compote	Navets confits Camembert	Chèvre Fruit	Gouda Gâteau choco/amandes	Boursin nature Compote	Pommes rissolées Mimolette
S	Salade Pasta Italia * Yaourt nature	Feuilleté comté Crème au chocolat	Taboulé Libanais Fromage blanc	Salade de radis à l'Oriental Flan lacté caramel	Salade Caesar Yaourt à la Grecque	Salade Strasbourgeoise * Yaourt aux fruits	Salade Tex Mex Liégeois café
S+	Pizza	Tourte poulet/poireau	Accras de Morue	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complètes *
M	Salade de lentilles Bâtonnets de poisson	Salade de riz Quenelles de brochet/beurre blanc	Salade de cœur de palmier Spaghettis à la carbonara *	Salade de choux aux crevettes Porc au caramel Riz à la coriandre Chèvre Fruit	Crudité aux fèves Steak de thon citronné	Tortis pesto/jambon parme * Bœuf aux pommes caramélisées	Salade d'aubergines Paupiette de veau aux olives
2	Purée de panais Cantal Fruit	Courgettes sautées Emmental Compote	Camembert Fruit	Gâteau choco/amandes Gouda	Tomates à la provençale Gouda	Carottes vichy Boursin nature	Petits pois Mimolette
S	Salade Pasta Italia * Yaourt nature	Feuilleté comté Crème au chocolat	Taboulé Libanais Fromage blanc	Salade de radis à l'Oriental Flan lacté caramel	Salade Caesar Yaourt à la Grecque	Salade Strasbourgeoise * Yaourt aux fruits	Salade Tex Mex Liégeois café
S+	Pizza	Tourte poulet/poireau	Accras de Morue	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complètes *

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