


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, c'est Mohamed qui nous régale avec son Sauté de Veau Orientale !! Un plat typique et réconfortant.

Mohamed a rejoint notre équipe il y a un an et s'occupe de la tournée d'Orange.

En dehors du travail, Mohamed est passionné de football, il aime suivre les matchs et discuter des derniers résultats avec ses collègues.

Bien que ses journées soient bien occupées, sa priorité principale reste de passer du temps avec ses trois enfants.

Toujours souriant et disponible, il est là pour vous servir !!

Sauté de veau Orientale

Préparation pour 6 personnes



1/ Mettez le beurre à fondre dans une cocotte avec l'huile. Quand le mélange crépite, faites roussir une quinzaine de minutes les morceaux de veau sur toutes leurs faces.

2/ Pendant ce temps : Epluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en rondelles. Lavez le poivron, ôtez le pédoncule et les côtes blanches à l'intérieur. Lavez-le et coupez-le en dés.

3/ Pelez les gousses d'ail et les oignons et ciselez-les. Egouttez les piquillos. Prenez ceux dont vous avez besoin et coupez-les en dés. Ôtez le pied et les feuilles du céleri, lavez la branche et coupez-la en dés. Coupez le citron confit en petit cubes.

4/ Une fois que la viande est bien colorée, saupoudrez-la avec la farine, mélangez, laissez cuire 1 ou 2 minutes puis ajoutez tous les légumes et la garniture aromatique. Mélangez. ajoutez le cumin, le sel, les tomates concassées et mouillez avec 150 ml d'eau.

5/ Comptez 20 à 25 minutes de cuisson, à partir du moment où la soupape chuchote

6/ A la sortie de la cocotte, saupoudrez de persil plat ciselé et servez

Ingrédients

- 1,4 kg de sauté de veau
- 25 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 kg de carottes
- 2 oignons
- 1 poivron
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 1/2 bocal de piquillos (mon bocal pesait 290 g / 225 g poids net égoutté, et j'en ai donc mis la moitié).
- 1 branche de céleri
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 2 gousses d'ail
- 1 tranche de citron confit
- 1 cuillère à café de sel
- 200 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de persil plat ou de coriandre

Préparation: 20 min

Cuisson: 2H

Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

Le tour de France

Le Tour de France est une compétition cycliste annuelle par étapes qui se déroule principalement en France, mais qui peut également traverser d'autres pays voisins. Cette course emblématique a été créée en 1903 par le journaliste Henri Desgrange, fondateur du journal sportif L'Auto, dans le but de promouvoir le journal. Aujourd'hui, le Tour de France est l'une des plus grandes épreuves cyclistes du monde, attirant des millions de spectateurs sur le bord des routes et devant les écrans de télévision du monde entier.

Voici quelques moments clés de son évolution :

1. Première édition (1903) : La course était bien différente de ce qu'elle est aujourd'hui, avec des étapes épuisantes et une absence d'assistance mécanique pour les coureurs.
2. L'après-guerre (1947) : Après la Seconde Guerre mondiale, le Tour de France a repris, apportant un souffle de normalité et de célébration à une Europe en reconstruction.
3. L'ère moderne (2010s-présent) : Le Tour de France est devenu un événement mondial avec une couverture médiatique étendue et une attention accrue portée à la sécurité des coureurs et à la lutte antidopage.

Le Tour de France reste une épreuve de référence dans le monde du cyclisme, attirant les meilleurs coureurs, les équipes les plus prestigieuses et des millions de fans passionnés chaque année.

JEUX

Anagrammes

TROUVEZ LES ANAGRAMMES DES 10 MOTS DE LA GRILLE DE GAUCHE POUR FORMER VERTICALEMENT DANS LA GRILLE DE DROITE LE NOM DE DEUX GRANDES ÎLES.

G	A	M	I	N	E
S	U	A	I	R	E
D	O	P	A	G	E
S	A	L	A	U	D
M	A	N	E	G	E
G	A	L	O	N	S
S	O	U	R	I	S
C	A	D	E	A	U
L	A	P	I	N	S
S	U	C	R	E	E



☎ 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
Juillet 2024



SEMAINE 27

	lundi 01 juil	mardi 02 juil	mercredi 03 juil	jeudi 04 juil	vendredi 05 juil	samedi 06 juil	dimanche 07 juil	
1	M	Pois chiche Andaloue Cordon bleu de dinde Haricots-verts Six de Savoie Fruit	Melon Paëlla	Salade Lyonnaise* Filet mignon* au miel Jeunes carottes Brebicrème Compote	Brocolis sauce poivron Saucisse de marteau* Lentilles/carottes Cabrette Fruit	Celeri à l'orange Risotto aux champignons	Salade Alsacienne Parmentier de canard	Salade de tomate/mozza Rôti de dinde Flageolet Rondelé Beignet à la pomme
	S	Salade Asiatique Crème dessert chocolat	Salade Méditerranéenne* Flan lacté vanille	Salade Parmentière Fromage blanc	Blé à la Niçoise Maestro Café	Salade Bulgare Mousse citron	Salade Tex/Mex Petits suisses	Salade de lentilles Velouté fruit
	S+	Samoussa	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage	Wrap de légumes	Croque monsieur *	Crêpe champignons
2	M	Radis beurre Lasagnes à la bolognaise	Assiette charcutière* Carbonade de bœuf à la flamande Navets fondants Gouda Yaourt nature	Champignons à la Grecque Fish and chips Pommes de terre sautées Brebicrème Compote	Pizza jambon de dinde Poitrine de veau farçie Poêlée méridionale Cabrette Fruit	Salade de sardine Poisson du jour Fondue de poireaux Saint moret Crème speculos	Feuilleté hot-dog* Steak de veau Légumes printaniers Emmental Compote	Saucisson à l'ail/beurre* Tajine d'agneau aux légumes Rondelé Beignet à la pomme
	S	Salade Asiatique Crème dessert chocolat	Salade Méditerranéenne* Flan lacté vanille	Salade Parmentière Fromage blanc	Blé à la Niçoise Maestro Café	Salade Bulgare Mousse citron	Salade Tex/Mex Petits suisses	Salade de lentilles Velouté fruit
	S+	Samoussa	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage	Wrap de légumes	Croque monsieur *	Crêpe champignons

SEMAINE 28

	lundi 08 juil	mardi 09 juil	mercredi 10 juil	jeudi 11 juil	vendredi 12 juil	samedi 13 juil	dimanche 14 juil	
1	M	Betteraves en meurottes Cervelas à l'Alsacienne* Haricots coco au beurre Saint paulin Fruit	Salade coleslaw Andouillette* Purée Tartare Fromage blanc	Saucisson à l'ail* Merquez Ratatouille Tome noire Compote	Quiche aux poireaux Bouchée à la reine* Salade verte Petit moulé Fruit	Pois chiche charcutière* Sauté de veau Orientale Carottes Mimolette	Croisillon dubarry Steak haché sauce poivre Poêlée de légumes Vache qui rit Compote	Salade Auvergnate* Palette de porc à la diable* Pommes noisettes Cantal Paris-Brest
	S	Salade Camarguaise Yaourt sucré	Salade Océane Riz au lait	Salade Bretonne* Crème dessert vanille	Blé pêcheur Mousse chocolat au lait	Salade Comtoise Flan lacté chocolat	Salade Parisienne* Yaourt aux fruits	Salade Auvergnate* Yaourt à la Grecque Galette complète *
	S+	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète *
2	M	Calamars à la Romaine Veau marenngo Epinards au curry et coco Saint paulin Fruit	Salade d'avocat aux crevettes Fricassé de poulet Petits pois carottes Tartare Fromage blanc	Pastèque Tête de veau Poêlée Gersoise Tome noire Compote	Macédoine de légumes Paëlla	Salade composée Pavé de saumon Tagliatelles au pesto Mimolette Tartelette abricot	Concombre à la Grecque Tortelloni de bœuf Vache qui rit Compote	Terrine de légumes Lapin à la moutarde Salsifis Cantal Paris-Brest
	S	Salade Camarguaise Yaourt sucré	Salade Océane Riz au lait	Salade Bretonne* Crème dessert vanille	Blé pêcheur Mousse chocolat au lait	Salade Comtoise Flan lacté chocolat	Salade Parisienne* Yaourt aux fruits	Salade Auvergnate* Yaourt à la Grecque Galette complète *
	S+	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète *

SEMAINE 29

	lundi 15 juil	mardi 16 juil	mercredi 17 juil	jeudi 18 juil	vendredi 19 juil	samedi 20 juil	dimanche 21 juil	
1	M	Taboulé Côte de porc* Gratin de courgettes au chèvre Fruit	Chou fleur ravigote Couscous Semoule Edam Yaourt nature	Salade de crudités Boudin noir aux pommes* Purée Carré demi sel Compote	Gaspacho de tomate Cuisse de poulet grillé Pommes de terre Grenailles Tome blanche Fruit	Melon Œufs brouillés aux champignons Pdt rissoles Camembert Cake aux fruits	Feuilleté à la viande* Coq au vin Carottes Kiri Compote	Mortadelle* Rôti de porc* Haricots verts Fraidou Flan pâtissier
	S	Salade Californienne Mousse café	Salade César Crème dessert chocolat	Salade Atlantique Flan lacté vanille	Blé à la Grecque Fromage blanc	Salade de radis à l'orientale Maestro Café	Macédoine de légumes Mousse citron	Salade de lentilles aux légumes Petits suisses
	S+	Tortilla	Tarte poivrons/chorizo/feta *	Gratin de Gnocchis courgettes	Cake moelleux à la carotte	Gratin d'artichauts	Beignet de brocolis	Quiche Lorraine*
2	M	Salade Vosgienne Mijoté de pois chiches à la tomate thon et poivrons grillés Brie	Salade de museau de bœuf Chausson dinde bolo Haricots beurres Edam Yaourt nature	Pizza royale Moussaka de bœuf Carré demi sel Compote	Pissaladière Ragoût de porc aux légumes* Tome blanche Fruit	Salade de maquereau Dos de colin Mijoté d'aubergine à la tomate Camembert Cake aux fruits	Artichaut Gribiche Tortelloni ricotta-épinard Kiri Compote	Salade de champignons Brandade de morue Fraidou Flan pâtissier
	S	Salade Californienne Mousse café	Salade César Crème dessert chocolat	Salade Atlantique Flan lacté vanille	Blé à la Grecque Fromage blanc	Salade de radis à l'orientale Maestro Café	Macédoine de légumes Mousse citron	Salade de lentilles aux légumes Petits suisses
	S+	Tortilla	Tarte poivrons/chorizo/feta *	Gratin de Gnocchis courgettes	Cake moelleux à la carotte	Gratin d'artichauts	Beignet de brocolis	Quiche Lorraine*

SEMAINE 30

	lundi 22 juil	mardi 23 juil	mercredi 24 juil	jeudi 25 juil	vendredi 26 juil	samedi 27 juil	dimanche 28 juil	
1	M	Poireau sauce mozzarella Curry de poulet Riz long Thai Bleu Fruit	Pastèque Emincé de porc aux herbes* Blé à la savernaise Petit contentin Fromage blanc	Celeri rémoulade Parmentier de canard Six de Savoie Compote	Quiche Lorraine* Cuisse de poulet grillée Purée de courgettes Gouda Fruit	Carottes râpées aux raisins Paëlla Brebicrème Moelleux aux pommes	Gaspacho de concombre Chili con carne Riz Cabrette Compote	Betterave aux fruits Rôti de veau Pdt rissoles Saint moret Mille-feuille
	S	Salade Niçoise Velouté fruit	Salade Vénitienne Yaourt sucré	Salade Strasbourgeoise* Riz au lait	Taboulé à l'orientale Crème dessert vanille	Salade Indienne Mousse chocolat au lait	Quinoa à la Mexicaine Flan lacté chocolat	Salade de lentilles à la Grecque Yaourt aux fruits
	S+	Millefeuille poireaux/bacon *	Nems	Galettes de légumes	Tomate farçie*	Far au poireau	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farçie*
2	M	Papeton d'aubergine Quenelle de brochet Fondue de poireaux Bleu Fruit	Terrine de saumon Lapin aux persillade Salsifis en persillade Petit contentin Fromage blanc	Accras de morue Paupiette de poisson Duo de brocolis Six de Savoie Compote	Radis beurre Lasagnes chèvre épinard Gouda Fruit	Crêpe aux champignons Endives au jambon* Brebicrème Moelleux aux pommes	Feuilleté à l'emmental Langue de bœuf Haricots verts Cabrette Compote	Rillettes de porc* Tielle à la Sétoise Salade verte Saint moret Mille-feuille
	S	Salade Niçoise Velouté fruit	Salade Vénitienne Yaourt sucré	Salade Strasbourgeoise* Riz au lait	Taboulé à l'orientale Crème dessert vanille	Salade Indienne Mousse chocolat au lait	Quinoa à la Mexicaine Flan lacté chocolat	Salade de lentilles à la Grecque Yaourt aux fruits
	S+	Millefeuille poireaux/bacon *	Nems	Galettes de légumes	Tomate farçie*	Far au poireau	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farçie*

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