


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, nous avons le plaisir de mettre à l'honneur Luc, un membre précieux de l'équipe Marmiton depuis dix années déjà, avec ça recette de Tajine d'agneau aux légumes.

Luc sillonne les routes du sud de la France pour vous apporter les bons petit plats du marmiton. Sa connaissance du secteur Montpelliérain et du littoral héraultais est sans équivalent, assurant un service de livraison impeccable.

Quand il n'est pas sur la route, Luc troque son volant contre un ballon de foot. Gardien de but infranchissable, il défend avec ardeur les couleurs de son club.

L'été venu, Luc retrouve l'âme festive des villages du sud. Abrivado et férias n'ont aucun secret pour lui. Il y retrouve avec bonheur, l'ambiance conviviale et chaleureuse qu'il affectionne tant.

Tajine d'agneau aux légumes

Préparation pour 6 personnes



1/ Dans une grande cocotte, faites chauffer la moitié de l'huile et toutes les épices. Ajouter l'agneau coupé en dés et l'oignon émincé. Faites revenir le tout à feu vif le temps de colorer l'oignon et la viande.

2/ Ajouter dans la cocotte la tomate pelée, épépinée et coupée en quatre, les bouillons cube et les pois chiches égouttés. Couvrir d'eau à hauteur, poivrer. Laisser cuire à couvert sur feu doux pendant 1h30.

3/ Couper les aubergines et les courgettes en tronçons de 2 cm environ. Dans une grande poêle, faites chauffer le reste de l'huile, ajouter les légumes coupés et faire dorer à feu vif pendant 15 minutes en les faisant sauter.

4/ Une fois la viande cuite, ajouter les légumes ainsi que les olives et les citrons coupés en lanières. Rajouter de l'eau si nécessaire, rectifier l'assaisonnement et cuire encore le tout 15 minutes à couvert. Au moment de servir parsemer de feuilles de coriandre.

Ingrédients

- 1Kg d'épaule d'agneau désossée
- 4 courgettes
- 1 oignon
- 100 gr olives tailladées violette
- 3 c. à s. d'épices à tajine
- 2 cubes de bouillon
- 1 c. à s de gingembre en poudre + cumin en poudre
- 6 c. à s d'huile d'olive
- 4 aubergines
- 1 tomate
- 200 gr de pois chiches cuits en bocal
- 2 citrons confit
- 1 c. à c de piment fort en poudre
- Coriandre fraîche (facultatif)
- Poivre

Préparation: 20 min

Cuisson: 2H

Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —



La fête de la musique

Joël Cohen, musicien américain, travaille alors pour la chaîne musicale France Musique. Pour célébrer le solstice d'hiver et le solstice d'été, il propose une programmation musicale spéciale diffusée durant toute la nuit et qu'il baptisera les "Saturnales de la Musique". La première édition a lieu le 21 juin 1976.

Jack Lang et Maurice Fleuret - ancien directeur de la musique et de la danse du ministère - s'inspirent de cet évènement festif et des "Saturnales de la Musique" de Joël Cohen pour créer la fête de la Musique dont le titre était initialement "Faites de la musique !" afin d'inciter les amateurs à se produire en France. Et ça marche ! Le 21 juin 1982, jour de la première fête de la musique officielle, les musiciens envahissent les bars, les parcs, les rues pour le plus grand bonheur des citoyens. Reprise dans plus de 110 pays à travers le monde, la fête de la musique est aujourd'hui célébrée dans plus de 350 villes et 120 pays.

Jour du solstice d'été, le 21 juin est la nuit la plus courte de l'année dans l'hémisphère nord. Un jour symbolique qui signe le début des beaux jours et un tempo qui incite à faire la fête jusqu'à l'aube.

JEUX

Sudoku

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

 **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 Juin 2024

SEMAINE 23
SEMAINE 24
SEMAINE 25
SEMAINE 26

| | lundi 03 juin | mardi 04 juin | mercredi 05 juin | jeudi 06 juin | vendredi 07 juin | samedi 08 juin | dimanche 09 juin |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | M Betterave en meurette Boudin* Purée Saint-paulin Fruit | Taboulé de boulgour Boulettes de bœuf chasseur Haricots-verts Emmental Compote | Crêpe au champignons Colombo de poulet Carottes-verts Rondelé au bleu Fruit | Salade de crudités Omelette vénitienne Pdt rissolées Mimolette Fruit | Tomate/mozzarella Poisson meunière Riz citronné Mimolette Crème gourmande | Feuilleté au fromage Pilon de poulet sœ champignons Purée de légumes Tomme blanche Compote | Champignon à la Grecque Rôti de bœuf Pdt Parisienne à l'ail Brie Tarte chocolat |
| | S Salade Asiatique Petits-suisses Samoussa | Salade Méditerranéenne* Liégeois Chocolat Tomate farcie * | Salade Parmentière Yaourt à la Grecque Feuilleté au chèvre | Blé à la Niçoise Yaourt aux fruits Croque monsieur * | Salade Bulgare Yaourt saveur vanille Quiche au saumon | Salade Tex/Mex Petits-suisses aux fruits Cake moelleux à la carotte | Salade de lentilles Mousse au chocolat Galette de sarrasin * |
| | M Carotte râpée maraîchère Cuisse de lapin Jardinière de légumes Saint-paulin Fruit | Salade d'asperges Filet de daurade Newburg Riz vermicelle Emmental Compote | Salade de museau de bœuf Côte de porc* Gratin de courgettes Rondelé au bleu Fruit | Tarte chèvre épinard Moussaka Mimolette Fruit | Salade Médina Merguez Poêlée de légumes façon tajine Mimolette Crème gourmande | Concombre façon Tzatziki Sauté de porc à la moutarde* Flageolet Tomme blanche Compote | Pâté de campagne* Teille à la Sétoise Salade composée Brie Tarte chocolat |
| | S+ Salade Asiatique Petits-suisses Samoussa | Salade Méditerranéenne* Liégeois Chocolat Tomate farcie * | Salade Parmentière Yaourt à la Grecque Feuilleté au chèvre | Blé à la Niçoise Yaourt aux fruits Croque monsieur * | Salade Bulgare Yaourt saveur vanille Quiche au saumon | Salade Tex/Mex Petits-suisses aux fruits Cake moelleux à la carotte | Salade de lentilles Mousse au chocolat Galette de sarrasin * |
| | lundi 10 juin | mardi 11 juin | mercredi 12 juin | jeudi 13 juin | vendredi 14 juin | samedi 15 juin | dimanche 16 juin |
| 1 | M Duo de légumes à la bulgare Spaguettis Bolognaise Cantal Fruit | Tartarine de mini-ratatouille Saumonette à la grenobloise Pdt rôties au four Emmental Compote | Salade d'artichauts Gnocchetti de lentilles rouges Sauce Basquaise Camembert Fruit | Salade armoricaine Risotto aux champignons Chèvre Fruit | Œufs mimosa/surimi Blanquette de la mer Fondue de poireaux Gouda Gâteau au yaourt | Terrine de légumes Tortelloni ricotta-épinard Boursin nature Compote | Salade exotique Rôti de dinde Flageolet Mimolette Flan pâtissier |
| | S Salade Camarguaise Fromage blanc Beignets de Légumes | Salade Océane Crème caramel Millefeuille poireaux/bacon * | Salade Bretonne* Mousse chocolat Croissant au jambon * | Blé pêcheur Yaourt Grecque Tarte provençale | Salade Comtoise Riz au lait Nems | Salade Parisienne* Petit-suisses Omelette aux oignons | Salade Auvergnate* Mousse au citron Wrap aux légumes |
| | M Salade de sardine Tortilla aux courgettes Rostis de légumes Cantal Fruit | Graine de nature aux cranberries Chipolatas* Ratatouille Emmental Compote | Taboulé à l'orientale Tajine d'agneau aux légumes Camembert Fruit | Quiche aux poireaux Pilon de poulet tex-mex Poêlée Mexicaine Chèvre Fruit | Crudité crumble Couscous oriental Gouda Gâteau au yaourt | Feuilleté à la saucisse* Daube Bourguignonne Carottes fondantes Boursin nature Compote | Mousse de foie Filet mignon de porc* Petits pois carottes Mimolette Flan pâtissier |
| | S+ Salade Camarguaise Fromage blanc Beignets de Légumes | Salade Océane Crème caramel Millefeuille poireaux/bacon * | Salade Bretonne* Mousse chocolat Croissant au jambon * | Blé pêcheur Yaourt Grecque Tarte provençale | Salade Comtoise Riz au lait Nems | Salade Parisienne* Petit-suisses Omelette aux oignons | Salade Auvergnate* Mousse au citron Wrap aux légumes |
| | lundi 17 juin | mardi 18 juin | mercredi 19 juin | jeudi 20 juin | vendredi 21 juin | samedi 22 juin | dimanche 23 juin |
| 1 | M Calamars à la Romaine Filet de poulet Julienne de légumes Bleu Fruit | Macédoine de légumes Quenelles de Brochet Purée de pdt à l'ail Camembert Compote | Pizza royale* Œufs brouillés aux champignons Epinards à la ricotta Tomme blanche Fruit | Gaspacho de concombre Paëlla Cantal Fruit | Saucisson à l'ail/beurre* Merlu coco citronnelle Jardinière de légumes Rondelé aux noix Moelleux au chocolat | Croisillon champignon Langue de bœuf Poêlée 4 légumes Emmental Compote | Terrine de saumon Rôti de veau Pdt rissolées Kiri Croisillon abricot |
| | S Salade Californienne Liégeois vanille Tortilla | Salade César Petits-suisses aux fruits Tarte poivrons/chorizo/feta * | Salade Atlantique Mousse au café Gratin de Gnocchis courgettes | Blé à la Grecque Riz au lait Wrap au saumon | Salade de radis à l'orientale Fromage blanc Beignet de brocolis | Macédoine de légumes Flamby Gratin d'artichauts | Salade de lentilles aux légumes Petits-suisses Quiche Lorraine* |
| | M Carottes râpées au raisin Lasagnes à la Bolognaise Bleu Fruit | Salade de céréales Poulet au miel Flan d'aubergines Camembert Compote | Radis beurre Fricadelle de bœuf Tagliatelles au pesto Tomme blanche Fruit | Pissaladière Côte de porc* Gratin de courgettes au chèvre Cantal Fruit | Salade de betterave Parmentier de canard Rondelé aux noix Moelleux au chocolat | Avocat/crevette Steak haché sauce fromagère Coquillettes au beurre Emmental Compote | Rosette* Boulette d'agneau à la Provençale Haricots beurre Kiri Croisillon abricot |
| | S+ Salade Californienne Liégeois vanille Tortilla | Salade César Petits-suisses aux fruits Tarte poivrons/chorizo/feta * | Salade Atlantique Mousse au café Gratin de Gnocchis courgettes | Blé à la Grecque Riz au lait Wrap au saumon | Salade de radis à l'orientale Fromage blanc Beignet de brocolis | Macédoine de légumes Flamby Gratin d'artichauts | Salade de lentilles aux légumes Petits-suisses Quiche Lorraine* |
| | lundi 24 juin | mardi 25 juin | mercredi 26 juin | jeudi 27 juin | vendredi 28 juin | samedi 29 juin | dimanche 30 juin |
| 1 | M Tartare de courgettes Curry de poulet Riz long Thai Tomme noire Fruit | Accras de morue Lamelles d'encornets à l'Américaine Choux de Bruxelles rôtis Saint Paulin Compote | Salade coleslaw Sauté de kangourou Purée de patate douce Gouda Fruit | Tomate/mozzarella Chili con carne Riz Tartare Fruit | Concombre à la Grecque Filet de lieu aux amandes Conchiglioni rigate Mimolette Salade de fruits | Gaspacho de tomate Saucisse* Lentilles Vache qui rit Compote | Pâté en croûte* Rôti de porc* Haricots verts Bleu Crêpe chocolat |
| | S Salade Niçoise Yaourt nature Pizza royale* | Salade Vénitienne Crème au chocolat Tourte poulet/poireaux | Salade Strasbourgeoise* Fromage blanc Accras de Morue | Taboulé à l'orientale Flan lacté caramel Quiche au thon | Salade Indienne Yaourt à la Grecque Feuilleté épinard | Quinoa à la Mexicaine Yaourt aux fruits Clafoutis tomate et chèvre | Salade de lentilles à la Grecque Liégeois café Galette complète * |
| | M Nems Pavé de saumon Fondue de poireaux Tomme noire Fruit | Salade de petit pois Emincé de porc aux herbes* Blé à la savernaise Saint Paulin Compote | Cervelas sauce vinaigrette* Croustillant de merlu Epinards béchamel Gouda Fruit | Quiche Lorraine* Steak de thon Ratatouille Tartare Fruit | Salade de maquereau Cuisse de poulet grillée Purée de courgettes Mimolette Salade de fruits | Feuilleté comté Pilon de poulet à la Texane Mijoté d'aubergines à la tomate Vache qui rit Compote | Champignons rémoulade Œufs à la Florentine Bleu Crêpe chocolat |
| | S+ Salade Niçoise Yaourt nature Pizza royale* | Salade Vénitienne Crème au chocolat Tourte poulet/poireaux | Salade Strasbourgeoise* Fromage blanc Accras de Morue | Taboulé à l'orientale Flan lacté caramel Quiche au thon | Salade Indienne Yaourt à la Grecque Feuilleté épinard | Quinoa à la Mexicaine Yaourt aux fruits Clafoutis tomate et chèvre | Salade de lentilles à la Grecque Liégeois café Galette complète * |

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