


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 Sandra qui nous partage sa délicieuse recette. Sandra fait partie de l'équipe de Marmiton depuis 6 ans. Elle a été la première à rejoindre notre bureau de Carnoux-en-Provence et participe à presque toutes nos tournées. Elle affectionne particulièrement la tournée qui dessert les communes de Marseille, Martigues, Carry-le-Rouet, Port-de-Bouc, Istres, Miramas et Saint-Chamas.

Sandra est passionnée de musique française, mais pas de n'importe quelle musique : elle adore les chansons de l'époque d'Édith Piaf, Charles Aznavour et Francis Cabrel. Si vous avez des questions sur une chanson de cette époque, elle sera ravie de vous répondre.

Toujours souriante et bienveillante, Sandra sera à votre écoute lors de vos livraisons, prête à rendre votre expérience des plus agréables.

Alouette à la provençale

Préparation pour 6 personnes



Réalisation des alouettes

1/ Placer les escalopes entre 2 papiers sulfurisés puis les frapper à l'aide d'une casserole. Poser ensuite les escalopes à plat et les retailler en 4 portions égales, puis les saler et les poivrer.
2/ Déposer au milieu de chaque morceau 4 bâtonnets de lardons et de lamelles d'ail, et 6 feuilles de persil compressées. Rouler ensuite le morceau de viande en prenant bien soin de comprimer la farce. Fermer avec un petit pic en bois ou de la ficelle.

Pour la sauce

1/ Dans une cocotte avec de l'huile d'olive, faire revenir la viande sur toutes ses faces pour qu'elle soit bien dorée, puis la retirer.
2/ Ajouter les oignons et les échalotes émincés et les faire revenir pendant 3 min. Ajouter ensuite les carottes finement émincées et mélanger.
3/ Remettre les morceaux de viande et ajouter l'orange coupée en 4. Mouiller avec le vin blanc, ajouter la purée de tomates, une pincée de sucre et éventuellement un filet d'eau pour faire en sorte que les aliments soient bien recouverts.
4/ Ajouter enfin le bouquet garni, saler et poivrer, puis laisser mijoter à feu doux pendant 1 h 30.
5/ Rincer à l'eau les olives vertes dénoyautées ainsi que les champignons boutons équeutés, puis les ajouter dans la sauce. Poursuivre la cuisson durant 10 min et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
6/ Servir 3 ou 4 alouettes par assiette. Ajouter un peu de garniture (olives et champignons) et napper le tout de sauce.

Ingrédients

Pour la viande

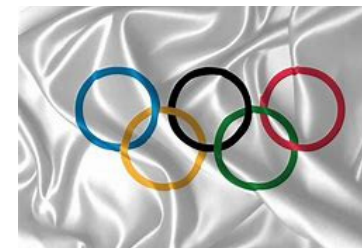
- Bavette de bœuf 6 pièces
- 150 g de lard fumé salé
- 1 botte de persil plat
- 2 Gousse(s) d'ail
- Sel / poivre
- Moulin à poivre

Pour la sauce

- 4 Carottes
- 1 Oignon rouge
- 3 Echalotes
- 1 Bouquet garni
- 3 Tomates pelées au jus en conserve
- 20 Cl Vin blanc sec
- 200 g Olives vertes
- 1 Orange
- 200 g de Champignons de Paris bouton(s)
- Sel / poivre
- 2 g de Sucre en poudre
- 10 cl d'huile d'olive

Préparation: 20 min

Cuisson: 2H



Les jeux olympiques

Les Jeux olympiques ont une longue histoire qui commence dans la Grèce antique, en 776 av. J.-C., à Olympie. Ces jeux, organisés en l'honneur de Zeus, comprenaient des compétitions comme la course à pied, la lutte et les courses de chars. Ils ont duré près de 1200 ans avant d'être interdits en 393 apr. J.-C.

Les Jeux olympiques modernes ont été relancés en 1896 par Pierre de Coubertin, avec des Jeux à Athènes. Seuls les hommes pouvaient y participer, mais dès 1900, les femmes ont été autorisées.

Les premiers Jeux olympiques d'hiver ont eu lieu en 1924 à Chamonix, en France.

Au fil des ans, les Jeux ont accueilli de plus en plus de sports et de nations. Des moments marquants incluent les victoires de Jesse Owens en 1936 à Berlin (un athlète afro-américain qui a remporté quatre médailles d'or, défiant les idéologies racistes du régime nazi) et les tragiques événements de Munich en 1972 (une attaque terroriste dans laquelle 11 membres de l'équipe olympique israélienne ont été assassinés).

Les Jeux paralympiques ont débuté en 1960 à Rome, pour les athlètes en situation de handicap. Ils ont été inspirés par les compétitions organisées pour les vétérans de la Seconde Guerre mondiale. Depuis, les Jeux paralympiques ont lieu tous les quatre ans, juste après les Jeux olympiques, et accueillent de plus en plus de participants et de sports.

Aujourd'hui, les Jeux olympiques et paralympiques sont des événements mondiaux qui célèbrent l'excellence sportive, la diversité et l'inclusion.

JEUX

Nombres croisés



HORIZONTALEMENT

- I. Un film de Spielberg sorti en 1979.
- II. La fin du monde sur grand écran.
- III. En 2000, un nombre de secondes pour Nicolas Cage.
- IV. Gérard Depardieu dans le rôle de Christophe Colomb.
- V. Des commandements pour Cecil B. DeMille. Des degrés Fahrenheit pour Bradbury et Truffaut.
- VI. Un matricule OSS pour Jean Dujardin. Un vol du 11 septembre, également vu au cinéma.

VERTICALEMENT

1. Un nombre de journées à Sodome pour Sade et Pasolini. La première équipe de Danny Ocean.
2. XC en chiffres romains. Toute une bande de chiens chez Disney.
3. Multiple de 11.
4. Une armée de singes pour Terry Gilliam. Numéro du Val-de-Marne.
5. Multiple de 11.
6. Un péplum américain de 2007. Une mission lunaire dans un film de 1995.

☎ 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
Août 2024

SEMAINE 31

	lundi 29 juil	mardi 30 juil	mercredi 31 juil	jeudi 01 août	vendredi 02 août	samedi 03 août	dimanche 04 août
M	Melon Alouette à la provençale Pommes dauphines Six de Savoie Fruit	Taboulé à l'oriental Pilon de poulet tex-mex Haricots beurre Gouda Yaourt nature	Mortadelle* Risotto aux champignons Brebicrème Compote	Gaspacho de concombre Petit salé* Lentilles Cabrette Fruit	Salade Texane Cheesburger Potatoes Saint moret Brownies	Feuilleté au poulet et crème Moussaka Emmental Compote	Pomelos Rôti de bœuf Gratin dauphinois Rondelé Gâteau Basque
S	Salade Asiatique Yaourt sucré	Salade Méditerranéenne* Riz au lait	Salade Parmentière Crème dessert vanille	Blé à la Niçoise Mousse chocolat au lait	Salade Bulgare Flan lacté chocolat	Salade Tex/Mex Yaourt aux fruits	Salade de lentilles Yaourt à la Grecque
S+	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Wrap de légumes	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète*
M	Salade de museau de porc* Fricassé de poulet Petits pois carottes Six de Savoie Fruit	Salade d'avocat aux crevettes Tajine d'agneau Petits légumes Gouda Yaourt nature	Salade de tomate au pistou Quenelle de volaille Poêlée de pâtes aux légumes Brebicrème Compote	Pissaladière Bouchée à la reine Salade verte Cabrette Fruit	Accras de morue Hoki sauce armoricaine Fondue de poireaux Saint moret Brownies	Radis beurre Chausson dinde bolognaise Pommes noisettes Emmental Compote	Rillettes du Mans* Andouillette Purée de légumes Rondelé Gâteau Basque
S	Salade Asiatique Yaourt sucré	Salade Méditerranéenne* Riz au lait	Salade Parmentière Crème dessert vanille	Blé à la Niçoise Mousse chocolat au lait	Salade Bulgare Flan lacté chocolat	Salade Tex/Mex Yaourt aux fruits	Salade de lentilles Yaourt à la Grecque
S+	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Wrap de légumes	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète*

SEMAINE 32

	lundi 05 août	mardi 06 août	mercredi 07 août	jeudi 08 août	vendredi 09 août	samedi 10 août	dimanche 11 août
M	Salade estivale Jambonneau* Purée aux olives Brie Fruit	Concombre aux fines herbes Paëlla Edam Fromage blanc	Pastèque Lasagnes chèvre/épinard Carré demi sel Compote	Quiche aux légumes Œufs brouillés aux champignons Epinards à la ricotta Tome blanche Fruit	Champignons à la Grecque Côte de porc Courgettes à la provençale Camembert Entremet chocolat	Feuilleté au chèvre Lasagnes aux saumon Kiri Compote	Cœur de palmier en salade Rôti de veau Pommes noisettes Fraidou Tarte citron
S	Salade Camarguaise Crème dessert chocolat	Salade Océane Flan lacté vanille	Salade Bretonne* Fromage blanc	Blé pêcheur Maestro Café	Salade Comtoise Mousse citron	Salade Parisienne* Petits suisses	Salade Auvergnate* Velouté fruit
S+	Samoussa	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage	Wrap au saumon	Croque monsieur*	Crêpe champignons
M	Croissant jambon de dinde Colombo de poulet Carottes et pommes de terre Brie Fruit	Salade de maquereau Chipolatas* Ratatouille Edam Fromage blanc	Saucisson à l'ail* Feuilleté saumon oseille Salade composée Carré demi sel Compote	Salade de tomate mozzarella Steak haché sauce magrère Coquillettes au beurre Tome blanche Fruit	salade d'avocat Pavé de saumon Tagliatelles aux pesto Camembert Brownies	Salade d'artichaut Pavé de porc au curry* Carottes rôties Kiri Compote	Pâté en croute* Lapin aux pruneaux Salsifis en persillade Fraidou Tarte citron
S	Salade Camarguaise Crème dessert chocolat	Salade Océane Flan lacté vanille	Salade Bretonne* Fromage blanc	Blé pêcheur Maestro Café	Entremet chocolat Mousse citron	Salade Parisienne* Petits suisses	Salade Auvergnate* Velouté fruit
S+	Samoussa	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage	Wrap au saumon	Croque monsieur*	Crêpe champignons

SEMAINE 33

	lundi 12 août	mardi 13 août	mercredi 14 août	jeudi 15 août	vendredi 16 août	samedi 17 août	dimanche 18 août
M	Panibuns à l'emmental Merguez Poêlée de légumes façon tajine Bleu Fruit	Crêpe jambon/emmental Poitrine de veau farçie Légumes d'été Petit contentin Yaourt nature	Melon Boudin noir Purée de pommes de terre Six de Savoie Compote	Quiche chèvre courgette Risotto aux champignons Gouda Fruit	Gaspacho de tomate Boulettes de bœuf chasseur Pommes de terre rissolées Brebicrème Crème gourmande	Pomelos Brandade de morue Cabrette Compote	Concombre à la fête Rôti de dinde Légumes printanier Saint moret Beignet chocolat
S	Salade Niçoise Mousse chocolat au lait	Salade Vénitienne Flan lacté chocolat	Salade Strasbourgeoise* Yaourt aux fruits	Taboulé à l'orientale Yaourt à la Grecque	Salade Indienne Yaourt sucré	Quinoa à la Mexicaine Riz au lait	Salade de lentilles à la Grecque Crème dessert vanille
S+	Cake poivron/chorizo	Quiche jambon roquefort*	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far aux poireaux	Galette de légumes	Tarte à l'oignon
M	Salade japonaise Cuisse de poulet grillé Pommes de terre Grenailles Bleu Fruit	Tomate à l'Antiboise Gnocchetti de lentilles rouges Sauce Basquaise Petit contentin Yaourt nature	Assiette charcutière* Poulet au miel Flan d'aubergines Six de Savoie Compote	Champignons à la provençale Mijoté de pois chiches à la tomate thon et poivrons grillés Gouda Fruit	Croque monsieur* Merlu coco citronnelle Jardinière de légumes Brebicrème Crème gourmande	Feuilleté aux légumes Langue de bœuf Haricots verts Cabrette Compote	Pâté de tête persillé* Cassoulet* Saint moret Beignet chocolat
S	Salade Niçoise Mousse chocolat au lait	Salade Vénitienne Flan lacté chocolat	Salade Strasbourgeoise* Yaourt aux fruits	Taboulé à l'orientale Yaourt à la Grecque	Salade Indienne Yaourt sucré	Quinoa à la Mexicaine Riz au lait	Salade de lentilles à la Grecque Crème dessert vanille
S+	Cake poivron/chorizo	Quiche jambon roquefort*	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far aux poireaux	Galette de légumes	Tarte à l'oignon

SEMAINE 34

	lundi 19 août	mardi 20 août	mercredi 21 août	jeudi 22 août	vendredi 23 août	samedi 24 août	dimanche 25 août
M	Haricots verts vinaigrette Couscous Saint paulin Fruit	Salade de museau de bœuf Paupiette de veau portugaise Blettes à la barigoule Tartare Fromage blanc	Pâté de campagne* Escalope de poulet à la crème Poêlée rustique Tome noire Compote	Pizza reine* Merguez Purée de légumes Petit moulu Fruit	Pastèque Paëlla Mimolette Clafoutis à la cerise	Betterave Alberta Andouillette de porc* Purée de pommes de terre au lait Vache qui rit Compote	Raita de concombre Rôti de porc* Flageolets Cantal Tiramisu
S	Salade Californienne Velouté fruit	Salade César Yaourt sucré	Salade Atlantique Riz au lait	Blé à la Grecque Crème dessert vanille	Salade de radis à l'orientale Mousse chocolat au lait	Macédoine de légumes Flan lacté chocolat	Salade de lentilles aux légumes Yaourt aux fruits
S+	Crêpe aux fruits de mer	Cake tomate/mozza	Quiche brocolis et jambon	Wrap aux légumes	Risotto à la Milanaise	Flan de légumes	Croque monsieur*
M	Calamars à Romaine Moussaka de bœuf Saint paulin Fruit	Champignons à la paysanne* Filet mignon de porc* Petits pois carottes Tartare Fromage blanc	Cruditité crumble Fricadelle de bœuf Tagliatelles au pesto Tome noire Compote	Salade composée Macaronade Petit moulu Fruit	Salade de sardine Côte de porc vigneronne* Tomates à la provençale Mimolette Clafoutis à la cerise	Croisillon champignons Poisson pané Aubergine à la Romaine Vache qui rit Compote	Mousse de canard Pavé de saumon Epinards à la béchamel Cantal Tiramisu
S	Salade Californienne Velouté fruit	Salade César Yaourt sucré	Salade Atlantique Riz au lait	Blé à la Grecque Crème dessert vanille	Salade de radis à l'orientale Mousse chocolat au lait	Macédoine de légumes Flan lacté chocolat	Salade de lentilles aux légumes Yaourt aux fruits
S+	Crêpe aux fruits de mer	Cake tomate/mozza	Quiche brocolis et jambon	Wrap aux légumes	Risotto à la Milanaise	Flan de légumes	Croque monsieur*

SEMAINE 35

	lundi 26 août	mardi 27 août	mercredi 28 août	jeudi 29 août	vendredi 30 août	samedi 31 août	dimanche 01 sept
M	Œufs dur mayonnaise Boulettes d'agneau au curry Courgettes sautées Brebicrème Fruit	Terrine 3 légumes/salade Lasagnes bolognaise Rondelé Yaourt nature	Salami Danois* Daube Bourguignonne Carottes fondantes Six de Savoie Compote	Quiche jambon roquefort* Escalope viennoise Curry de légumes Saint moret Fruit	Pomelos Sauté de dinde en goulasch Poêlée Gersoise Gouda Moelleux à la pomme	Friand à la viande* Boudin noir Haricots verts Emmental Compote	Rosette/beurre* Palette de porc* Légumes rôtis Cabrette Tarte Normande
S	Salade de riz arc-en-ciel Mousse café	Salade de pâtes à la Grecque Crème dessert chocolat	Salade Russe Flan lacté vanille	Salade de blé gourmande Fromage blanc	Salade Toscane Maestro Café	Salade de légumes estivale Mousse citron	Salade de lentilles à la Lyonnaise* Petits suisses
S+	Millefeuille poireaux/bacon*	Nems	Galettes de légumes	Tomate farçie*	Far au poireau	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farçie*
M	Salade Ifriquia Tortellenis ricotta/épinard Brebicrème Fruit	Radis beurre Poisson meunière Riz Rondelé Yaourt nature	Salade d'artichaut Quenelle de volaille Haricots blancs à la Dijonnaise Six de Savoie Compote	Cœur de palmier sauce cocktail Parmentier de canard Saint moret Fruit	Œufs en gelée* Pommes de terre farçie Céleri à la polonaise Gouda Moelleux à la pomme	Salade marmiton Paupiette de lapin Flageolet Emmental Compote	Poivrons marinés Omelette vénitienne Pommes de terre rissolées Cabrette Tarte Normande
S	Salade de riz arc-en-ciel Mousse café	Salade de pâtes à la Grecque Crème dessert chocolat	Salade Russe Flan lacté vanille	Salade de blé gourmande Fromage blanc	Salade Toscane Maestro Café	Salade de légumes estivale Mousse citron	Salade de lentilles à la Lyonnaise* Petits suisses
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

Les menus sont établis sous réserve de modifications, Toute annulation à moins de 72H hors week-end avant la date de passage sera facturée

(*) PLATS CONTENANT DU PORC