

# LES INFOS

# Nos cuisiniers sont à l'honneur !

Chaque mois un des membres de notre société 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 Nicolas qui nous présente sa recette de la daube de sanglier à la cévenole

Nicolas fait partie du Marmiton depuis 12 ans. Arrivé en tant que commis, il a gravi les échelons avec passion et détermination pour devenir chef de cuisine il y a six ans.

Amoureux des Cévennes, où il passe une grande partie de son temps libre, il puise dans cette région qu'il affectionne tant une inspiration précieuse pour ses recettes. Passionné de trail et de randonnée, il rythme ses journées au gré des sentiers, renforçant ainsi son lien avec la nature et les produits du terroir.

Passionné de gastronomie depuis son plus jeune âge, Nicolas n'a jamais cessé d'apprendre et d'explorer cet univers. Curieux et avide de perfectionnement, il souhaite aujourd'hui approfondir son expertise en cuisine végétale, convaincu de son immense potentiel créatif et gustatif.

## RECETTE

## Daube Cévenole

**Préparation pour 6 personnes**  
**Préparation: 45 min / Cuisson: 3H05**

### Ingrédients

- 1,8 kg de viande de sanglier
- 300 g de châtaignes séchées
- Tomates concassées
- Ail
- Sel
- Thym de la garrigue
- Huile
- Pour la marinade : vin rouge
- Vinaigre de vin
- Poivre
- Baies de genièvre

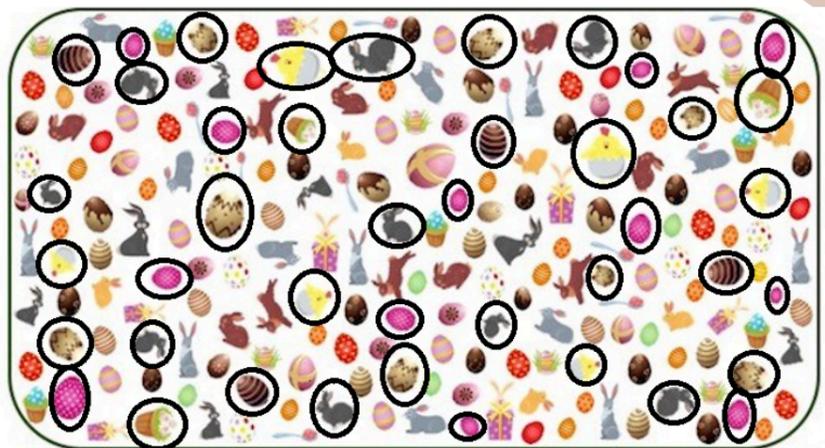


- Faire mariner la viande de sangliers de 24 à 48 heures à température ambiante, couvrir, à retourner de temps à temps,
- Egoutter la marinade au chinois, l'ajouter au sanglier et laisser cuire durant 2H30,
- Faire tremper les châtaignes séchées dans l'eau froide pendant 2H puis les faire cuire durant une demi-heure,
- Trois quarts d'heure avant la fin de la cuisson de la viande, rajouter les châtaignes, les tomates épluchées et la gousse d'ail écrasée.

## SOLUTIONS JEUX

### AVRIL 2025

Cherche & trouve 



# Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

## LA FÊTE DES MÈRES

### Depuis quand existe la fête des Mères ?

La Fête des Mères, qui trouve ses origines dans l'Antiquité, a été officialisée aux États-Unis en 1914 et en France en 1950. Elle est célébrée chaque année le dernier dimanche de mai, sauf si cette date coïncide avec la Pentecôte, auquel cas elle est reportée au premier dimanche de juin.

Cette journée est marquée par des traditions variées. En France, les enfants offrent des cadeaux faits maison, des poèmes ou des fleurs. Aux États-Unis, les œillets et les cartes de vœux sont populaires, tandis qu'au Japon, les mamans reçoivent des fleurs rouges et des lettres tendres.

La date de la fête varie d'un pays à l'autre : le deuxième dimanche de mai dans plusieurs pays, comme les États-Unis et l'Australie, en février en Norvège et en décembre en Indonésie.

Au-delà des cadeaux, c'est avant tout l'occasion d'exprimer amour et reconnaissance envers les mamans.



## JEUX & CHARADES

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

## CHARADE

Mon premier est une voyelle

Mon deuxième est une forme

On se sert mon troisième pour voler

Mon tout est un oiseau du printemps.

☎ 04 84 25 35 71 (siège social)

✉ [contact@lemarmiton.net](mailto:contact@lemarmiton.net)

🌐 [www.lemarmiton.net](http://www.lemarmiton.net)



SUIVEZ-NOUS!

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 2025

## SEMAINE 18

	lundi 28 avr	mardi 29 avr	mercredi 30 avr	jeudi 01 mai	vendredi 02 mai	samedi 03 mai	dimanche 04 mai
M	Poivrons grillés à l'Espagnole Paëlla*	Tomates pesto et mozza Hachis parmentier	Coquillettes/betteraves et noix Escalope de veau à la crème Champignons	Tarte à la carotte Omelette aux oignons Salade Fricasée	Haricots rouges/avocat en salade Gardiane de taureau Riz	Feuilleté à la saucisse * Filet de poulet braisé Purée de navets à l'échalotte	Mousse de canard Rôti de dinde Légumes de printemps
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Flan	Fromage Compote	Fromage Millefeuille
S	Macédoine de légumes Dessert lacté	Salade lentilles au saumon Dessert lacté	Salade vénitienne Dessert lacté	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne * Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé niçois Dessert lacté
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 Spaghettis 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 Semoule	Radis beurre Boulettes de bœuf provençale Gnocchis à la tomate	Courgettes râpées coriandre Pâtes papillons saumon/poireaux	Pomelo Brandade de morue	Artichaut en salade Poisson meunière Boulghour
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Flan	Fromage Compote	Fromage Millefeuille
S	Macédoine de légumes Dessert lacté	Salade lentilles au saumon Dessert lacté	Salade vénitienne Dessert lacté	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne * Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé niçois Dessert lacté
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 05 mai	mardi 06 mai	mercredi 07 mai	jeudi 08 mai	vendredi 09 mai	samedi 10 mai	dimanche 11 mai
M	Salade de betteraves Lasagnes	Salade de fèves et poivrons Poisson	Radis noir/carottes/gingembre Risotto aux champignons	Salade de tomates Steak haché sauce barbecue Blé aux tomates	Salade pâtes/saumon/amandes Cabillaud aux tomates poivrons et oignons	Endives valentines Pâtes à la carbonara *	Coleslaw/noix pécan/raisins se Rôti de porc* Purée de pdt
1	Fromage à la coupe Fruit	Gratin de blettes au parmesan Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Clafoutis poire/chocolat	Fromage Compote	Fromage Carré surprise
S	Salade Indienne Dessert lacté	Taboulé Libanais Dessert lacté	Salade Californienne Dessert lacté	Salade Pasta Italia * Dessert lacté	Salade Tex Mex Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Salade Caesar Dessert lacté
S+	Samoussa	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgettes	Croissant jambon fromage	Wrap de légumes	Croque monsieur *	Crêpe champignons
M	Taboulé chou-fleur à l'oriental Rouille	Chou rouge/pomme/poulet Choucroute *	Fusillis/tomates confites/mozza Paupiette de veau Poêlée de légumes	Tarte à l'oignon Mignon de porc lardé * Gratin d'épinards	Céleri remoulade Aiguillette de poulet miel/curry Riz	Croisillon aux champignons Boulettes de bœuf Haricots plats	Mousse de canard Nuggets de poulet Mechouia d'aubergines
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Clafoutis poire/chocolat	Fromage Compote	Fromage Carré surprise
S	Salade Indienne Dessert lacté	Taboulé Libanais Dessert lacté	Salade Californienne Dessert lacté	Salade Pasta Italia * Dessert lacté	Salade Tex Mex Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Salade Caesar Dessert lacté
S+	Samoussas	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgettes	Croissant jambon fromage	Wrap de légumes	Croque monsieur *	Crêpe champignons

## SEMAINE 20

	lundi 12 mai	mardi 13 mai	mercredi 14 mai	jeudi 15 mai	vendredi 16 mai	samedi 17 mai	dimanche 18 mai
M	Méli-mélo crudités à l'ananas Paëlla *	Salade de pélarдон Daube Cévenole (sanglier) Pommes de terre et champignons	Concombres à la crème Chili con carne Riz basmati	Flammenkueche* Poisson Curry de légumes à l'indienne	Tomate farcie au maïs Colin sauce au beurre blanc Carottes sautées	Chou blanc émincé noix/raisins Cassoulet *	Salade Niçoise Rôti de bœuf Pommes noisettes
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Gâteau à la rhubarbe	Fromage Compote	Fromage Tarte au citron
S	Salade Camarguaise Dessert lacté	Salade Auvergnate * Fondant aux marrons	Blé niçois Dessert lacté	Salade Vénitienne Dessert lacté	Salade de Riz Dessert lacté	Piémontaise * Dessert lacté	Artichaut printanier Dessert lacté
S+	Tortilla	Cake chorizo/tomates *	Galette complète	Accras de morue	Cake carottes/cumin	Tomate farcie	Gratin dauphinois à la ricotta
M	Grain de blé en salade Paupiette de dinde Ratatouille	Salade fève/avocat /pamplemousse Cordon bleu de dindonneau Cœur d'artichaut braisé	Pois chiches en salade Œufs florentine	Chou-fleur en salade Saucisses de volaille Pâtes papillons aux asperges	Brocolis en salade Pintade rôtie à l'orange Pennes	Feuilleté dubarry Lapin à la moutarde Courgettes sautées	Avocat crevettes Tortilla Poêlée printanière
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Gâteau à la rhubarbe	Fromage Compote	Fromage Tarte au citron
S	Salade Camarguaise Dessert lacté	Salade Auvergnate * Fondant aux marrons	Blé niçois Dessert lacté	Salade Vénitienne Dessert lacté	Salade de Riz Dessert lacté	Piémontaise * Dessert lacté	Artichaut printanier Dessert lacté
S+	Tortilla	Cake chorizo/tomates *	Galette complète	Accras de morue	Cake carottes/cumin	Tomate farcie	Gratin dauphinois à la ricotta

## SEMAINE 21

	lundi 19 mai	mardi 20 mai	mercredi 21 mai	jeudi 22 mai	vendredi 23 mai	samedi 24 mai	dimanche 25 mai
M	Champignons à la Grecque Lasagnes épinard/ricotta	Radis beurre Boulettes de bœuf Petits pois à la française *	Crudités crumble Gardiane de taureau Riz Camarguais	Pizza Alouette de bœuf Champignons	Betteraves en meurotte Médaillon de merlu sauce beurre Riz basmati	Salade printanière Paupiette de veau aux olives Pdt sautées	Terrine de lapin Rôti de veau Purée de légumes
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Moelleux aux pommes	Fromage Compote	Fromage Beignet au chocolat
S	Salade Grecque Dessert lacté	Salade Californienne Dessert lacté	Salade de pâtes Dessert lacté	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Atlantique Dessert lacté	Lentilles aux légumes Dessert lacté
S+	Wrap au thon	Tarte à la tomate	Beignets de brocolis	Samoussa	Feuilleté saumon	Croissant jambon/fromage *	Omelette italienne
M	Taboulé Aiguillettes de poulet au miel Balsamique/sésame/ brocolis	Salade de céréales Agneau à la menthe Chou chinois	Salade de maïs Gratin de poisson Navets	Fenouil au pamplemousse Escalope de dinde aux raisins Semoule aux carottes	Salade de sardine Endives au jambon * Fromage	Pâtes au surimi Bœuf bourguignon * Carottes vichy	Petits pois et menthe en salac Tielle à la sétoise Salade composée
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Moelleux aux pommes	Fromage Compote	Fromage Beignet au chocolat
S	Salade Grecque Dessert lacté	Salade Californienne Dessert lacté	Salade de pâtes Dessert lacté	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Atlantique Dessert lacté	Lentilles aux légumes Dessert lacté
S+	Wrap au thon	Tarte à la tomate	Beignets de brocolis	Samoussas	Feuilleté saumon	Croissant jambon/fromage *	Omelette italienne

## SEMAINE 22

	lundi 26 mai	mardi 27 mai	mercredi 28 mai	jeudi 29 mai	vendredi 30 mai	samedi 31 mai	dimanche 01 juin
M	Poireaux mimosa Couscous	Delice de brocolis Boudin noir aux oignons * Pommes de terre sautées	Salade de pois chiche Poulet curcuma Navets confits	Tarte feuilletée à la ratatouille Pot-au-feu	Raita de concombre Lasagnes	Coleslaw Risotto aux crevettes	Pâté en croûte * Gigot d'agneau braisé Pommes rissolées
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Gâteau choco/amandes	Fromage Compote	Fromage Carré framboise
S	Salade Pasta Italia * Dessert lacté	Feuilleté comté Dessert lacté	Taboulé Libanais Dessert lacté	Salade de radis à l'Oriental Dessert lacté	Salade Caesar Dessert lacté	Salade Strasbourgeoise * Dessert lacté	Salade Tex Mex Dessert lacté
S+	Pizza	Tourte poulet/poireaux	Accras de Morue	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomates et chèvre	Galette complètes *
M	Salade de lentilles Bâtonnets de poisson Purée de panais	Salade de riz Quenelles de brochet/beurre blanc Courgettes sautées	Salade de cœur de palmier Spaghettis à la carbonara *	Salade de choux aux crevettes Porc au caramel Riz à la coriandre Fromage	Crudités aux fèves Steak de thon citronné Tomates à la provençale Fromage	Tortis pesto/jambon parme * Bœuf aux pommes caramélisées Carottes vichy	Salade d'aubergines Paupiette de veau aux olives Petits pois
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Gâteau choco/amandes	Fromage Compote	Fromage Carré framboise
S	Salade Pasta Italia * Dessert lacté	Feuilleté comté Dessert lacté	Taboulé Libanais Dessert lacté	Salade de radis à l'Oriental Dessert lacté	Salade Caesar Dessert lacté	Salade Strasbourgeoise * Dessert lacté	Salade Tex Mex Dessert lacté
S+	Pizza	Tourte poulet/poireaux	Accras de Morue	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomates et chèvre	Galette complètes *

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

Exemplaire client à conserver

(\*) PLATS CONTENANT DU PORC