LES INFOS — Le bureau est 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 partagerons 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 Saad qui partage avec nous sa recette de tajine de bœuf aux fonds d'artichaut et petits pois.

Saad, actuellement Responsable Commercial chez Le Marmiton depuis 4 ans, a débuté son parcours au sein de l'entreprise en tant que livreur. Passionné et investi, il a gravi les échelons grâce à son engagement et son sens du service.
Né à Casablanca, au Maroc, Saad est profondément attaché aux valeurs de famille et de partage. Lorsqu'il n'est pas au travail, il aime passer du temps avec ses enfants, cuisiner avec eux, faire des randonnées à vélo ou encore aller au cinéma en famille.

Aujourd'hui, il nous invite à découvrir une recette traditionnelle pleine de saveurs et de convivialité !

RECETTE — Tajine de boeuf

Préparation pour 6 personnes
Préparation: 30 min / Cuisson: 1H00

Ingrédients

- 1kg de viande de boeuf
- 3 oignons
- 500g de petit pois
- 4 fonds d'artichauts coupés en deux
- 2 gousses d'ail
- 1/4 de verre d'huile d'olive
- ¼ de verre d'huile de tournesol
- 1 cube de bouillon de poulet
- 1cc de curcuma
- 1cc de gingembre
- ½ cc de poivre
- 1cs bombée de persil et coriandre
- selon selon goût
- eau (quantité à ajuster selon la préparation

1/ Mettre la viande dans une cocotte avec les oignons émincés et les épices.

2/ Faire cuire pendant 5 minutes à feu vif.

3/ Ajouter l'huile d'olive et l'huile de tournesol, puis laisser cuire à feu moyen 5 minutes.

4/ Ajouter de l'eau jusqu'à couvrir la viande. Fermer la cocotte et laisser cuire 30 minutes (ou plus selon la cuisson souhaitée).

5/ En fin de cuisson, ajouter les petits pois et les fonds d'artichauts. Laisser cuire encore 5 à 10 minutes

SOLUTIONS JEUX

MAI 2025

CHARADE : HIRONDELLE

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

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

LE MARMITON DEVIENT UNE SCOP !

Le Marmiton – La Coopérative des Saveurs

Créé en 1999, Le Marmiton s'est imposé depuis plus de 25 ans comme un acteur de confiance dans le portage de repas à domicile ou en entreprise, avec un seul mot d'ordre : la satisfaction de nos clients.
Fin 2024, une nouvelle page s'est écrite… et pas des moindres !

L'entreprise a été reprise par ses salarié·es pour devenir une SCOP (Société Coopérative et Participative) : une aventure humaine et collective, portée par la passion du métier et l'envie de redonner du sens à notre mission.

Aujourd'hui, Le Marmiton – La Coopérative des Saveurs, c'est 26 salarié·es engagé·es qui ont fait le choix de reprendre leur entreprise pour y mettre encore plus de cœur, d'énergie… et de vision.

Et parce que cette nouvelle étape méritait une identité à la hauteur de notre ambition, nous avons repensé notre logo, notre design et notre image, collectivement, pour refléter ce renouveau. Repartir à zéro, ensemble, en gardant l'essentiel.
Dans cette dynamique, nous avons également réinvesti dans du matériel de dernière génération, afin de réduire notre empreinte carbone tout en améliorant la qualité de nos prestations.
Pour vous, rien ne change : la qualité, les services, et les visages restent les mêmes.
Chaque repas que nous livrons est le fruit de ce travail d'équipe, de cette fierté de faire les choses « autrement, mais mieux ».

Merci de faire partie de cette belle aventure.

À très bientôt,
L'équipe du Marmiton

04 84 25 35 71 *(siège social)*
contact@lemarmiton.net
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 feriés avant la date de passage sera facturée.

Menu Juin 2025

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

		lundi 02 juin	mardi 03 juin	mercredi 04 juin	jeudi 05 juin	vendredi 06 juin	samedi 07 juin	dimanche 08 juin
SEMAINE 23	M	Betterave en meurotte	Taboulé de boulgour	Crêpe au champignons	Salade de crudités	Tomate/mozzarella	Feuilleté au fromage	Champignons à la Grecque
		Boudin *	Boulettes de bœuf chasseur	Colombo de poulet	Omelette vénitienne	Poisson meunière	Pilon de poulet sce champignons	Rôti de bœuf
		Purée	Haricots-verts	Carottes et pdt	Pdt rissolées	Riz citronné	Purée de légumes	Pdt Parisienne à l'ail
		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Fromage blanc de Lozère	Compote	Tarte chocolat
	S	Salade Asiatique	Salade Méditerranéenne*	Salade Parmentière	Blé à la Niçoise	Salade Bulgare	Salade Tex/Mex	Salade de lentilles
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Samoussa	Tomate farcie *	Feuilleté au chèvre	Croque monsieur *	Quiche au saumon	Cake moelleux à la carotte	Galette de sarrasin *
	M	Carotte râpée maraîchère	Salade d'asperges	Salade de museau de bœuf	Tarte chèvre épinard	Salade Médina	Concombre façon Tzatziki	Pâté de campagne *
		Cuisse de lapin	Filet de daurade Newburg	Côte de porc*	Moussaka	Merguez	Sauté de porc à la moutarde *	Teille à la Sétoise
		Jardinière de légumes	Riz vermicelle	Gratin de courgettes		Poélée de légumes façon tajine	Flageolet	Salade composée
		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Fromage blanc de Lozère	Compote	Tarte chocolat
	S	Salade Asiatique	Salade Méditerranéenne*	Salade Parmentière	Blé à la Niçoise	Salade Bulgare	Salade Tex/Mex	Salade de lentilles
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Samoussa	Tomate farcie *	Feuilleté au chèvre	Croque monsieur *	Quiche au saumon	Cake moelleux à la carotte	Galette de sarrasin *
		lundi 09 juin	mardi 10 juin	mercredi 11 juin	jeudi 12 juin	vendredi 13 juin	samedi 14 juin	dimanche 15 juin
SEMAINE 24	M	Duo de légumes à la bulgare	Tartarine de mini-ratatouille	Salade d'artichauts	Salade armoricaine	Œufs mimosa/surimi	Terrine de légumes	Salade éxotique
		Spaghettis Bolognaise	Saumonette à la grenobloise	Gnocchetti de lentilles rouges	Risotto aux champignons	Blanquette de la mer	Tortelloni ricotta-épinard	Rôti de dinde
			Pdt rôties au four	Sauce Basquaise		Fondue de poireaux		Flageolet
		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Gâteau au yaourt	Compote	Flan patissier
	S	Salade Camarguaise	Salade Océane	Salade Bretonne *	Blé pêcheur	Salade Comtoise	Salade Parisienne *	Salade Auvergnate *
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Beignets de Légumes	Millefeuille poireaux/bacon *	Croissant au jambon *	Tarte provençale	Nems	Omelette aux oignons	Wrap aux légumes
	M	Salade de sardine	Graine de nature aux cranberry	Taboulé à l'orientale	Quiche aux poireaux	Crudité crumble	Feuilleté à la saucisse *	Mousse de foie
		Tortilla aux courgettes	Chipolatas *	Tajine de bœuf artichaut-petit pois	Pilon de poulet tex-mex	Couscous oriental	Daube Bourguinonne	Filet mignon de porc *
		Rostis de légumes	Ratatouille		Poélée Mexicaine		Carottes fondantes	Petits pois carottes
		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Gâteau au yaourt	Compote	Flan patissier
	S	Salade Camarguaise	Salade Océane	Salade Bretonne *	Blé pêcheur	Salade Comtoise	Salade Parisienne *	Salade Auvergnate *
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Beignets de Légumes	Millefeuille poireaux/bacon *	Croissant au jambon *	Tarte provençale	Nems	Omelette aux oignons	Wrap aux légumes
		lundi 16 juin	mardi 17 juin	mercredi 18 juin	jeudi 19 juin	vendredi 20 juin	samedi 21 juin	dimanche 22 juin
SEMAINE 25	M	Calamars à la Romaine	Macédoine de légumes	Pizza royale *	Gaspacho de concombre	Saucisson à l'ail/beurre *	Croisillon champignon	Terrine de saumon
		Filet de poulet	Quenelles de Brochet	Œufs brouillés aux champignons	Paëlla	Merlu coco citronnelle	Langue de bœuf	Rôti de veau
		Julienne de légumes	Purée de pdt à l'ail	Epinards à la ricotta		Jardinière de légumes	Poélée 4 légumes	Pdt rissolées
		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Moelleux au chocolat	Compote	Croisillon abricot
	S	Salade Californienne	Salade César	Salade Atlantique	Blé à la Grecque	Salade de radis à l'orientale	Macédoine de légumes	Salade de lentilles aux légumes
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Tortilla	Tarte poivrons/chorizo/feta *	Gratin de Gnocchis courgettes	Wrap au saumon	Beignet de brocolis	Gratin d'artichauts	Quiche Lorraine *
	M	Carottes râpées au raisin	Salade de céréales	Radis beurre	Pissaladière	Salade de betterave	Avocat/crevette	Rosette *
		Lasagnes à la Bolognaise	Poulet au miel	Fricadelle de bœuf	Côte de porc *	Parmentier de canard	Steak haché sauce fromagère	Boulette d'agneau à la Provençale
			Flan d'aubergines	Tagliatelles au pesto	Gratin de courgettes au chèvre		Coquillettes au beurre	Haricots beurre
		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Moelleux au chocolat	Compote	Croisillon abricot
	S	Salade Californienne	Salade César	Salade Atlantique	Blé à la Grecque	Salade de radis à l'orientale	Macédoine de légumes	Salade de lentilles aux légumes
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Tortilla	Tarte poivrons/chorizo/feta *	Gratin de Gnocchis courgettes	Wrap au saumon	Beignet de brocolis	Gratin d'artichauts	Quiche Lorraine *
		lundi 23 juin	mardi 24 juin	mercredi 25 juin	jeudi 26 juin	vendredi 27 juin	samedi 28 juin	dimanche 29 juin
SEMAINE 26	M	Tartare de courgettes	Accras de morue	Salade coleslaw	Tomate/mozzarella	Concombre à la Grecque	Gaspacho de tomate	Pâté en croute *
		Curry de poulet	Lamelles d'encornets à l'Américaine	Sauté de kangourou	Chili con carne	Daube de poulpe à la vigneronne	Saucisse *	Rôti de porc*
		Riz long Thaï	Choux de Bruxelles rôtis	Purée de patate douce	Riz	Conchiglioni rigate	Lentilles	Haricots verts
		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Salade de fruits	Compote	Crêpe chocolat
	S	Salade Niçoise	Salade Vénitienne	Salade Strasbourgeoise*	Taboulé à l'orientale	Salade Indienne	Quinoa à la Mexicaine	Salade de lentilles à la Grecque
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Pizza royale *	Tourte poulet/poireaux	Accras de Morue	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète *
	M	Nems	Salade de petit pois	Cervelas sauce vinaigrette *	Quiche Lorraine *	Salade de maquereau	Feuilleté comté	Champignons rémoulade
		Pavé de saumon	Emincé de porc aux herbes *	Croustillant de merlu	Steak de thon	Cuisse de poulet grillée	Pilon de poulet à la Texane	Œufs à la Florentine
		Fondue de poireaux	Blé à la savernaise	Epinards béchamel	Ratatouille	Purée de courgettes	Mijoté d'aubergines à la tomate	
		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Salade de fruits	Compote	Crêpe chocolat
	S	Salade Niçoise	Salade Vénitienne	Salade Strasbourgeoise *	Taboulé à l'orientale	Salade Indienne	Quinoa à la Mexicaine	Salade de lentilles à la Grecque
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Pizza royale *	Tourte poulet/poireaux	Accras de Morue	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète *

Les allergènes présents dans nos repas sont disponibles sur les étiquettes de vos barquettes en MAJUSCULE.

Validé par une diététicienne du Club Nutriservices

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