

Les livreurs sont à l'honneur !

RECETTE

Taboulé de la mer

Préparation pour 8 personnes



Ingrédients

- 350g de semoule de blé
- 1 concombre
- 25 crevettes décortiquées
- 4 tranches de saumon fumé
- 2 pamplemousses roses
- 200g de feta
- 2 citrons
- 2 c. à café de menthe fraîche
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

L'EAU, L'ALLIÉE DU REPAS

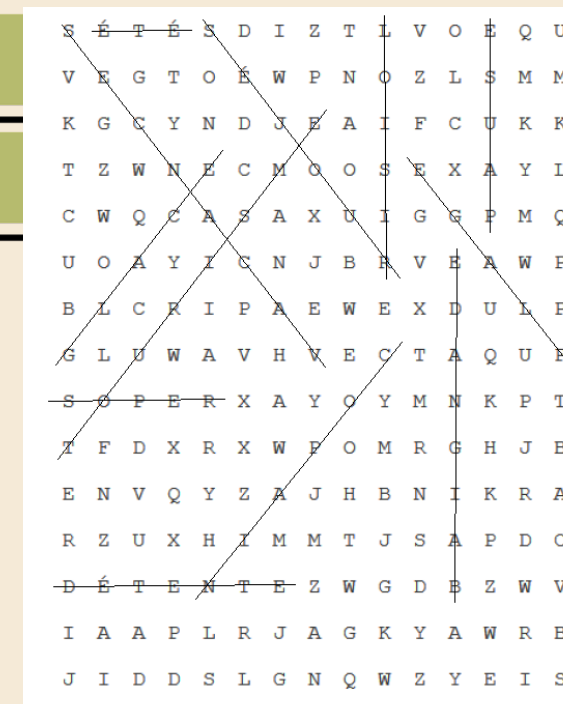
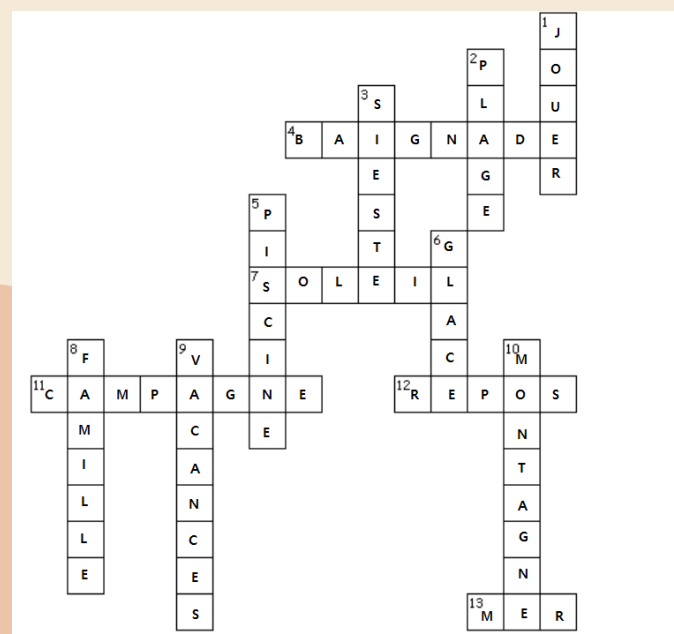
Boissons recommandées :

- Verres d'eau tout au long de la journée
- Eau citronnée ou légèrement aromatisée (menthe, concombre, fruits rouges)
- Infusions fraîches (verveine, tilleul, menthe)
- Bouillons légers ou potages froids

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs 

SOLUTIONS JEUX

JUILLET 2025



CHARADE

Réponse : PLAGES

JEUX

Anagrammes

VAFLISSET	Ils sont nombreux en été	
ELUS	Il n'y a personne. Je suis tout...	
LOSELI	Produit de la lumière et de la chaleur	
AGES	Elle est ... comme une image	
PPOTASSER	Document administratif pour voyager	

☎ 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.



**SUIVEZ-
NOUS !**

Menu Août 2025

SEMAINE 32		lundi 04 août	mardi 05 août	mercredi 06 août	jeudi 07 août	vendredi 08 août	samedi 09 août	dimanche 10 août
1	M	Croissant jambon de dinde Colombo de poulet Carottes et pommes de terre Fromage à la coupe Fruit	Concombre aux fines herbes Paëlla *	Pastèque Lasagnes bolognaise	Quiche aux légumes Œufs brouillés aux champignons Epinards à la ricotta Fromage Fruit	Champignons à la Grecque Côte de porc * Courgettes à la provençale Fromage Entremet chocolat	Feuilleté au chèvre Lasagnes aux saumons Fromage Compote	Cœur de palmier en salade Rôti de veau Champignons / Haricots verts Fromage Tarte citron
	S	Salade Camarguaise Dessert lacté	Salade Océane Dessert lacté	Salade Bretonne *	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Comtoise *	Salade Parisienne *	Salade Auvergnate *
	S+	Samoussa	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage *	Wrap au saumon	Croque monsieur *	Crêpe champignons
2	M	Terrine de légumes Taboulé de la mer	Salade de maquereau Chipolatas *	Saucisson à l'ail * Feuilleté saumon oseille	Salade de tomate mozzarella Steak haché sauce fromagère Coquillettes au beurre Fromage Fruit	Salade d'avocat Pavé de saumon Tagliatelles aux pesto Fromage Entremet chocolat	Salade d'artichaut Sauté de porc au curry* Carottes rôties Fromage Compote	Pâté en croute * Lapin aux pruneaux Salsifis en persillade Fromage Tarte citron
	S	Salade Camarguaise Dessert lacté	Salade Océane Dessert lacté	Salade Bretonne *	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Comtoise *	Salade Parisienne *	Salade Auvergnate *
	S+	Samoussa	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage *	Wrap au saumon	Croque monsieur *	Crêpe champignons
SEMAINE 33		lundi 11 août	mardi 12 août	mercredi 13 août	jeudi 14 août	vendredi 15 août	samedi 16 août	dimanche 17 août
1	M	Panibuns à l'emmental Merguez Poêlée de légumes façon tajine Fromage à la coupe Fruit	Crêpe jambon/emmental * Poitrine de veau farcie Légumes d'été Fromage Dessert lacté	Melon Boudin noir * Purée de légumes Fromage Compote	Quiche chèvre courgette Risotto aux champignons Fromage Fruit	Gaspacho de tomate Boulettes de bœuf chasseur Flageolets Fromage Crème gourmande	Pomelos Brandade de morue Fromage Compote	Concombre à la fêta Rôti de dinde Légumes printanier Fromage Beignet chocolat
	S	Salade Niçoise Dessert lacté	Salade Vénitienne Dessert lacté	Salade Strasbourgeoise *	Taboulé à l'orientale Dessert lacté	Salade Indienne Dessert lacté	Quinoa à la Mexicaine Dessert lacté	Salade de lentilles à la Grecque Dessert lacté
	S+	Cake poivron/chorizo	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far aux poireaux	Galette de légumes	Tarte à l'oignon
2	M	Salade japonnaise Cuisse de poulet grillé Pommes de terre Grenailles Fromage à la coupe Fruit	Tomate à l'Antiboise Gnocchetti de lentilles rouges Sauce Basquaise Fromage Dessert lacté	Assiette charcutière * Poulet au miel Flan d'aubergines Fromage Compote	Champignons à la provençale Mijoté de pois chiches à la tomate thon et poivrons grillés Fromage Fruit	Croque monsieur* Merlu coco citronnelle Jardinière de légumes Fromage Crème gourmande	Feuilleté aux légumes Langue de bœuf Haricots verts Fromage Compote	Pâté de tête persillé * Tielle à la sétoise Salade composée Fromage Beignet chocolat
	S	Salade Niçoise Dessert lacté	Salade Vénitienne Dessert lacté	Salade Strasbourgeoise *	Taboulé à l'orientale Dessert lacté	Salade Indienne Dessert lacté	Quinoa à la Mexicaine Dessert lacté	Salade de lentilles à la Grecque Dessert lacté
	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 18 août	mardi 19 août	mercredi 20 août	jeudi 21 août	vendredi 22 août	samedi 23 août	dimanche 24 août
1	M	Haricots verts vinaigrette Couscous Fromage à la coupe Fruit	Salade de museau de bœuf Pavé de poisson napolitain Blettes à la barigoule Fromage Dessert lacté	Pâté de campagne * Haut de cuisse de poulet grillé Poêlée rustique Fromage Compote	Pizza reine * Merguez Purée de légumes Fromage Fruit	Pastèque Paëlla * sans porc pour régime Fromage Clafoutis à la cerise	Betterave Alberta Andouillette de porc * Purée de pommes de terre au lait Fromage Compote	Raita de concombre Rôti de porc * Flageolets Fromage Tiramisu
	S	Salade Californienne Dessert lacté	Salade César Dessert lacté	Salade Atlantique Dessert lacté	Blé à la Grecque Dessert lacté	Salade de radis à l'orientale Dessert lacté	Macédoine de légumes Dessert lacté	Salade de lentilles aux légumes Dessert lacté
	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 *
2	M	Calamars à Romaine Moussaka de bœuf Fromage à la coupe Fruit	Champignons à la paysanne * Filet mignon de porc * Petits pois carottes Fromage Dessert lacté	Crudité crumble Pané de blé fromage épinard Tagliatelles au pesto Fromage Compote	Salade composée Macaronade Fromage Fruit	Délice aux deux poissons Côte de porc vigneronne * Tomates à la provençale Fromage Clafoutis à la cerise	Croisillon champignons Poisson pané Aubergine à la Romaine Fromage Compote	Mousse de canard Pavé de saumon Epinards à la béchamel Fromage Tiramisu
	S	Salade Californienne Dessert lacté	Salade César Dessert lacté	Salade Atlantique Dessert lacté	Blé à la Grecque Dessert lacté	Salade de radis à l'orientale Dessert lacté	Macédoine de légumes Dessert lacté	Salade de lentilles aux légumes Dessert lacté
	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 25 août	mardi 26 août	mercredi 27 août	jeudi 28 août	vendredi 29 août	samedi 30 août	dimanche 31 août
1	M	Œufs dur mayonnaise Boulettes d'agneau au curry Courgettes sautées Fromage à la coupe Fruit	Terrine 3 légumes/salade Lasagnes bolognaise Fromage Dessert lacté	Salami Danois * Daube Bourguignonne Carottes fondantes Fromage Compote	Quiche jambon roquefort * Escalope viennoise Curry de légumes Fromage Fruit	Pomelos Spaghettis aux moules Poêlée Gersoise Fromage Moelleux à la pomme	Feuilleté au fromage Boudin blanc * Haricots verts Fromage Compote	Rosette/beurre * Jambonneau à la moutarde * Légumes rôtis Fromage Tarte Normande
	S	Salade de riz arc-en-ciel Dessert lacté	Salade de pâtes à la Grecque Dessert lacté	Salade Russe Dessert lacté	Salade de blé gourmande Dessert lacté	Salade Toscane Dessert lacté	Salade de légumes estivale Dessert lacté	Salade de lentilles à la Lyonnaise *
	S+	Millefeuille poireaux/bacon *	Nems	Galettes de légumes	Tomate farcie *	Far au poireau	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farcie *
2	M	Salade Ifriquia Tortellenis ricotta/épinard Fromage à la coupe Fruit	Radis beurre Filet de colin pané Riz Fromage Dessert lacté	Salade d'artichaut Quenelle de volaille Haricots blancs à la Dijonnaise Fromage Compote	Cœur de palmier sauce cocktail Parmentier de canard Fromage Fruit	Œufs en gelée * Cordon bleu végétal Céleri à la polonaise Fromage Moelleux à la pomme	Salade marmiton Paupiette de lapin Flageolet Fromage Compote	Poivrons marinés Omelette vénitienne Pommes de terre rissolées Fromage Tarte Normande
	S	Salade de riz arc-en-ciel Dessert lacté	Salade de pâtes à la Grecque Dessert lacté	Salade Russe Dessert lacté	Salade de blé gourmande Dessert lacté	Salade Toscane Dessert lacté	Salade de légumes estivale Dessert lacté	Salade de lentilles à la Lyonnaise *
	S+	Millefeuille poireaux/bacon *	Nems	Galettes de légumes	Tomate farcie *	Far au poireau	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farcie *