Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

LES INFOS — Les livreurs 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 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 Franck qui partage avec nous sa recette de poulet au curry.

Franck est livreur chez Le Marmiton depuis maintenant 7 ans. Originaire de la région d'Eure-et-Loir, il vit dans le Sud depuis une quinzaine d'années, où il a su trouver un bel équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.
Passionné de musculation, Franck aime aussi se ressourcer en pleine nature lors de balades et de longues marches. Les parcs d'attraction font également partie de ses plaisirs favoris, qu'il partage toujours en famille. Très attaché à ses enfants, il consacre la majeure partie de son temps libre à vivre ces moments avec eux.
Professionnel et tourné vers les siens, Franck incarne les valeurs de proximité et de convivialité chères chez le Marmiton.

RECETTE — Poulet au curry

Préparation pour 4 personnes
Préparation: 10 min / Cuisson: 35 min

Ingrédients

- 500 grammes d'escalopes de poulet
- 1 oignon
- 1 poignée de feuilles de coriandre
- Curry en poudre
- Cumin
- 1 c. à s. d'huile
- 1 pot de crème fraiche
- sel
- poivre
- Riz

1/ Mettre une grande poêle à chauffer. Couper les oignons en petits morceaux, et les faire cuire à feu assez fort.

2/ Remuer, en ajoutant du curry et du cumin.

3/ Couper les blancs de poulet en morceaux, les ajouter dans la poêle et remettre des épices; tourner.

4/ Baisser le feu, et ajouter 2 cuillères à soupe de crème.

5/ Après 5 min de cuisson, remettre 2 cuillères à soupe de crème et des épices (si nécessaire).

6/ Si le plat est fait à l'avance, remettre un peu de crème au moment de réchauffer car la sauce s'évapore.

7/ Servir avec du riz. Option : ajoutez de la coriandre fraîche. C'est prêt ! Bon appétit !

LA FÊTE NATIONALE DU 14 JUILLET

Le 14 Juillet : symbole de liberté et d'unité nationale
Chaque année, le 14 juillet est célébré comme la fête nationale en France. Cette date commémore deux événements majeurs de l'histoire française : la prise de la Bastille en 1789, symbole du soulèvement du peuple contre l'absolutisme, et la Fête de la Fédération de 1790, qui marquait l'unité du pays autour des idéaux révolutionnaires.
À travers tout le territoire, cette journée est rythmée par des défilés militaires, des feux d'artifice, des bals populaires et diverses animations. Le plus célèbre reste le défilé sur les Champs-Élysées à Paris, en présence du président de la République.
Le 14 juillet incarne l'esprit républicain et les valeurs de liberté, d'égalité et de fraternité, rappelant l'importance du lien entre les citoyens et leur histoire commune.

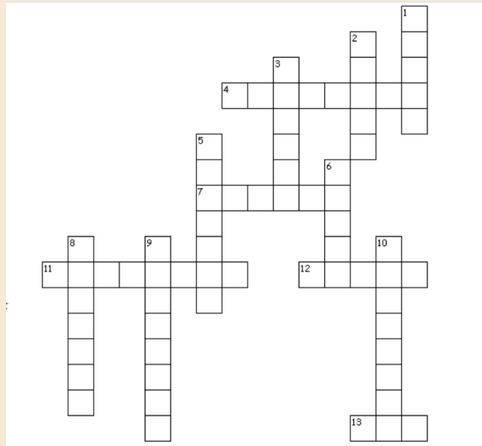
JEUX — Mots mêlés, croisés

S	É	T	É	S	D	I	Z	T	L	V	O	E	Q	U
V	E	G	T	O	É	W	P	N	O	Z	L	S	M	M
K	G	C	Y	N	D	J	E	A	I	F	C	U	K	K
T	Z	W	N	E	C	M	O	O	S	E	X	A	Y	L
C	W	Q	C	A	S	A	X	U	I	G	G	P	M	Q
U	O	A	Y	I	C	N	J	B	R	V	E	A	W	P
B	L	C	R	I	P	A	E	W	E	X	D	U	L	P
G	L	U	W	A	V	H	V	E	C	T	A	Q	U	P
S	O	P	E	R	X	A	Y	O	Y	M	N	K	P	T
T	F	D	X	R	X	W	P	O	M	R	G	H	J	B
E	N	V	Q	Y	Z	A	J	H	B	N	I	K	R	A
R	Z	U	X	H	I	M	M	T	J	S	A	P	D	C
D	É	T	E	N	T	E	Z	W	G	D	B	Z	W	V
I	A	A	P	L	R	J	A	G	K	Y	A	W	R	B
J	I	D	D	S	L	G	N	Q	W	Z	Y	E	I	S

BAIGNADE	DÉTENTE	COPAIN
GLACE	PAUSE	LOISIR
PLAGE	SÉJOUR	REPOS
TOURISME	ÉTÉ	VACANCES

Horizontal
4. activité de se baigner
7. donne lumière et chaleur à la Terre
11. contraire de la ville
12. activité de se reposer
13. grande étendue d'eau salée dans se baigner

Vertical
1. s'amuser avec un jeu
2. étendue de sable qui borde la mer
3. petit somme après le repas de midi
5. bassin de natation
6. crème glacée ou sorbet
8. ensemble formé des parents et enfants
9. période de repos sans école
10. lieu de séjour en altitude



CHARADE

Mon premier est la première syllabe de « plafond ».
Mon second est la première personne du singulier.
Je bronze sur mon tout.

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 Juillet 2025

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

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

(*) PLATS CONTENANT DU PORC

		lundi 30 juin	mardi 01 juil	mercredi 02 juil	jeudi 03 juil	vendredi 04 juil	samedi 05 juil	dimanche 06 juil
SEMAINE 27	1 M	Pois chiche Andaloue Cordon bleu de dinde Haricots-verts Fromage à la coupe Fruit	Melon Paëlla* Fromage Dessert lacté	Salade Lyonnaise* Filet mignon* au miel Jeunes carottes Fromage Compote	Brocolis sauce poivron Saucisse de morteau* Lentilles/carottes Fromage Fruit	Celeri à l'orange Risotto aux champignons Fromage Crème spéculos	Salade Alsacienne Cabillaud en croûte de chorizo Riz Fromage Compote	Salade de tomate/mozza Rôti de dinde Flageolets Fromage Beignet à la pomme
	1 S	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne* Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
	1 S+	Samoussas	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage	Wrap de légumes	Croque monsieur*	Crêpe champignons
	2 M	Radis beurre Lasagnes à la bolognaise Fromage à la coupe Fruit	Assiette charcutière* Carbonade de bœuf à la flamande Navets fondants Fromage Dessert lacté	Champignons à la Grecque Fish and chips Pommes de terre sautées Fromage Compote	Pizza jambon de dinde Boulettes d'agneau Poêlée méridonale Fromage Fruit	Salade de sardine Poisson du jour Fondue de poireaux Fromage Crème spéculos	Feuilleté hot-dog* Steak de veau Légumes printaniers Fromage Compote	Rosette* Tajine d'agneau aux légumes Fromage Beignet à la pomme
	2 S	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne* Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
	2 S+	Samoussas	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage	Wrap de légumes	Croque monsieur*	Crêpe champignons
		lundi 07 juil	mardi 08 juil	mercredi 09 juil	jeudi 10 juil	vendredi 11 juil	samedi 12 juil	dimanche 13 juil
SEMAINE 28	1 M	Betteraves en meurottes Cervelas à l'Alsacienne* Haricots coco au beurre Fromage à la coupe Fruit	Salade coleslaw Andouillette* Purée Fromage Dessert lacté	Saucisson à l'ail* Merguez Ratatouille Fromage Compote	Quiche aux poireaux Bouchée à la reine* Salade verte Fromage Fruit	Taboulé de choux fleur à la tomate Poulet au curry Riz basmati Fromage Tartelette abricot	Croisillon dubarry Steak haché sauce poivre Poêlée de légumes Fromage Compote	Salade Auvergnate* Palette de porc à la diable* Pommes noisettes Fromage Paris-Brest
	1 S	Salade Camarguaise Yaourt sucré	Salade Océane Riz au lait	Salade Bretonne* Crème dessert vanille	Blé pêcheur Mousse chocolat au lait	Salade Comtoise Flan lacté chocolat	Salade Parisienne* Yaourt aux fruits	Salade Auvergnate* Yaourt à la Grecque
	1 S+	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète*
	2 M	Calamars à la Romaine Veau marengo Epinards au curry et coco Fromage à la coupe Fruit	Salade d'avocat aux crevettes Fricassé de poulet Petits pois carottes Fromage Dessert lacté	Pastèque Paupiette de lapin Poêlée Gersoise Fromage Compote	Macédoine de légumes Fideuà Fromage Fruit	Salade composée Pavé de saumon Tagliatelles au pesto Fromage Tartelette abricot	Concombre à la Grecque Tortelloni de bœuf Fromage Compote	Terrine de légumes Cuisse de lapin à la moutarde Salsifis Fromage Paris-Brest
	2 S	Salade Camarguaise Dessert lacté	Salade Océane Dessert lacté	Salade Bretonne* Dessert lacté	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Comtoise Dessert lacté	Salade Parisienne* Dessert lacté	Salade Auvergnate* Dessert lacté
	2 S+	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète*
		lundi 14 juil	mardi 15 juil	mercredi 16 juil	jeudi 17 juil	vendredi 18 juil	samedi 19 juil	dimanche 20 juil
SEMAINE 29	1 M	Taboulé Côte de porc* Gratin de courgettes au chèvre Fromage à la coupe Fruit	Chou fleur ravigote Couscous Semoule Fromage Dessert lacté	Salade de crudités Boudin noir aux pommes* Purée Fromage Compote	Gaspacho de tomate Cuisse de poulet grillé Pommes de terre Grenailles Fromage Fruit	Melon Œufs brouillés aux champignons Pdt rissolées Fromage Cake aux fruits	Feuilleté à la viande* Coq au vin Carottes Fromage Compote	Mortadelle* Rôti de porc* Haricots verts Fromage Flan pâtissier
	1 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
	1 S+	Tortilla	Tarte poivrons/chorizo/feta*	Gratin de Gnocchis courgettes	Cake moelleux à la carotte	Gratin d'artichauts	Beignet de brocolis	Quiche Lorraine*
	2 M	Salade Vosgienne Mijoté de pois chiches tomate thon et poivrons grillés Fromage à la coupe Fruit	Salade de museau de bœuf Chausson dinde bolo Haricots beurres Fromage Dessert lacté	Pizza royale Moussaka de bœuf Fromage Compote	Pissaladière Ragoût de porc aux légumes* Fromage Fruit	Salade de maquereau Dos de colin Mijoté d'aubergine à la tomate Fromage Cake aux fruits	Artichaut Gribiche Tortelloni ricotta-épinard Fromage Compote	Salade de champignons Brandade de morue Fromage Flan pâtissier
	2 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
	2 S+	Tortilla	Tarte poivrons/chorizo/feta*	Gratin de Gnocchis courgettes	Cake moelleux à la carotte	Gratin d'artichauts	Beignet de brocolis	Quiche Lorraine*
		lundi 21 juil	mardi 22 juil	mercredi 23 juil	jeudi 24 juil	vendredi 25 juil	samedi 26 juil	dimanche 27 juil
SEMAINE 30	1 M	Salade H.V & tomates cerises Poisson à la veracruz Riz long Thaï Fromage à la coupe Fruit	Pastèque Emincé de porc aux herbes* Blé à la savernaise Fromage Dessert lacté	Celeri rémoulade Parmentier de canard Fromage Compote	Quiche Lorraine* Cuisse de poulet grillée Purée de courgettes Fromage Fruit	Carottes râpées aux raisins Paëlla* Fromage Moelleux aux pommes	Gaspacho de concombre Chili con carne Riz Fromage Compote	Betterave aux fruits Rôti de veau Pdt rissolées Fromage Mille-feuille
	1 S	Salade Niçoise Dessert lacté	Salade Vénitienne Dessert lacté	Salade Strasbourgeoise* Dessert lacté	Taboulé à l'orientale Dessert lacté	Salade Indienne Dessert lacté	Quinoa à la Mexicaine Dessert lacté	Salade de lentilles à la Grecque Dessert lacté
	1 S+	Millefeuille poireaux/bacon*	Nems	Galettes de légumes	Tomate farçie*	Far au poireau	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farçie*
	2 M	Papeton d'aubergines Quenelles de volaille Fondue de poireaux Fromage à la coupe Fruit	Terrine de saumon Lapin aux pruneaux Salsifis en persillade Fromage Dessert lacté	Accras de morue Paupiette de poisson Duo de brocolis Fromage Compote	Radis beurre Lasagnes chèvre épinard Fromage Fruit	Crêpe aux champignons Saucisses Ratatouille Fromage Moelleux aux pommes	Feuilleté à l'emmental Langue de bœuf Haricots verts Fromage Compote	Rillettes de porc* Tielle à la Sétoise Salade verte Fromage Mille-feuille
	2 S	Salade Niçoise Dessert lacté	Salade Vénitienne Dessert lacté	Salade Strasbourgeoise* Dessert lacté	Taboulé à l'orientale Dessert lacté	Salade Indienne Dessert lacté	Quinoa à la Mexicaine Dessert lacté	Salade de lentilles à la Grecque Dessert lacté
	2 S+	Millefeuille poireaux/bacon*	Nems	Galettes de légumes	Tomate farçie*	Far au poireau	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farçie*
		lundi 28 juil	mardi 29 juil	mercredi 30 juil	jeudi 31 juil	vendredi 01 août	samedi 02 août	dimanche 03 août
SEMAINE 31	1 M	Melon Alouette à la provençale Pommes dauphines Fromage à la coupe Fruit	Taboulé à l'oriental Pilon de poulet tex-mex Haricots beurre Fromage Dessert lacté	Salade de tomate au pistou Risotto à l'italienne Fromage Compote	Gaspacho de concombre Petit salé* Lentilles Fromage Fruit	Salade Texane Cheesburger Potatoes Fromage Brownies	Feuilleté au poulet et crème Moussaka Fromage Compote	Pomelos Rôti de bœuf Gratin dauphinois Fromage Gâteau Basque
	1 S	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne* Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
	1 S+	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Wrap de légumes	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète*
	2 M	Salade de museau de porc* Fricassé de poulet Petits pois carottes Fromage à la coupe Fruit	Salade d'avocat aux crevettes Tajine d'agneau Petits légumes Fromage Dessert lacté	Mortadelle* Quenelle de volaille Poêlée aux légumes Fromage Compote	Pissaladière Bouchée à la reine Salade verte Fromage Fruit	Accras de morue Hoki sauce armoricaine Fondue de poireaux Fromage Brownies	Radis beurre Chausson dinde bolognaise Pommes noisettes Fromage Compote	Rilletes du Mans* Andouillette Purée de légumes Fromage Gâteau Basque
	2 S	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne* Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
	2 S+	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Wrap de légumes	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète*

Validé par une diététicienne du Club Nutriservices

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