

# 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 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 Hassen qui partage avec nous sa recette du tajine de veau petits pois et artichauts.

Arrivé chez Le Marmiton il y a maintenant 3 ans, Hassen a commencé comme renfort pour les livraisons. Efficace et toujours volontaire, il a vite trouvé sa place dans l'équipe.

Aujourd'hui, il est en charge des transferts entre Nîmes et Carnoux, un maillon essentiel pour assurer les tournées dans les Bouches-du-Rhône. Il veille chaque jour à ce que tout arrive à bon port, dans les temps, et avec le sourire.

Franco-tunisien, Hassen retourne régulièrement en Tunisie pour retrouver sa famille et puiser de nouvelles inspirations. En dehors du travail, il aime les plaisirs simples : le jardinage, le football, et bien sûr... la cuisine, surtout quand elle est bien épicée !



## INFOS SCOP

Suite à vos nombreux retours, la SCOP évolue et proposera, à partir du mois d'octobre, un troisième menu.

Ce menu offrira une base constante sur tout le mois, avec des variations chaque mois. Il s'ajoutera aux deux menus déjà existants. Si aucun des deux premiers menus ne vous convient, vous aurez désormais la possibilité de choisir ce troisième menu.

Sur les menus "jeux", le détail de ce nouveau menu apparaîtra sous forme de pastille.

Sur le menu nominatif à nous retourner, le troisième menu sera mentionné chaque jour avec le détail des plats correspondants. Il pourra être coché comme les autres menus.

## RECETTE Tajine de veau petits pois et artichauts

### Préparation pour 6 personnes

 Préparation : 15 minutes

 Cuisson : 1 heure

1- Faites saisir la viande dans une cocotte avec l'huile, l'oignon, le gingembre, l'ail, les dès de tomates épluchées, le sel et le poivre.

2- Jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur dorée. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que tous les ingrédients soient recouverts.

3- Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 30 min. Une fois la viande bien cuite, ajoutez les petits pois et faites cuire à couvert 10 min.

4- Disposez les fonds d'artichauts dans la marmite, ajoutez un petit filet de citron, puis laissez mijoter environ 10 autres min.

5- Servez dans un plat rond et creux, en mettant d'abord la viande, puis les petits pois et enfin disposez les fonds d'artichauts. Bon appétit !

### Ingrédients

- 1 kilos de veau
- 500g de fonds d'artichauts
- 500g de petits pois
- 1 tomate
- 1 oignon émincé
- 4 gousses d'ail
- 1/2 c. à café de poivre
- 1/2 c. à café de gingembre moulu
- 1/2 verre d'huile d'olive



## JEUX

### Sudoku

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

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

## SOLUTIONS JEUX

Août 2025

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

 04 84 25 35 71 (siège social)

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

 [www.lemarmiton.net](http://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 Septembre 2025



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

SEMAINE 36

	lundi 01 sept	mardi 02 sept	mercredi 03 sept	jeudi 04 sept	vendredi 05 sept	samedi 06 sept	dimanche 07 sept
<b>M</b>	Poireaux vinaigrette Poulet Basquaise Riz	Nems *	Salade d'endive/pomme/noix Alouette de bœuf	Salade d'aubergines Sauté de porc au caramel *	Salade de pois chiche à l'orange Saumon miel et moutarde	Salade pdt, chou rouge et sésame Sauté de porc chorizo/carottes *	Mortadelle * Tripes à la mode de Caen * Pdts vapeur en persillade
<b>1</b>	Fromage à la coupe Fruit	Rôti de lapin aux pruneaux Rôstis de légumes Dessert lacté	Polenta Fromage Compote	Nouilles chinoises Fromage Fruit	Fondue de poireaux Fromage Far Breton	Fromage Compote	Flan patissier
<b>S</b>	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne *	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bretonne Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
<b>S+</b>	Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Galette de légumes	Galette complète *	Feuilleté aux champignons	Clafoutis chèvre miel
<b>M</b>	Salade mexicaine Gratin brocolis jambon/mozza *	Salade Liégeoise Tortellini épinards ricotta	Taboulé Tajine de veau Petis pois et artichauts	Pissaladière Saucisse de volaille Choux de Bruxelles persillés	Choux-fleur en salade Gnocchis aux brocolis Crème de parmesan	Salade de betteraves Pilon de poulet sauce moutarde Riz	Salade de riz, tomate et avocat Rôti de veau Légumes printanier
<b>2</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Far Breton	Fromage Compote	Flan patissier
<b>S</b>	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne *	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bretonne Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
<b>S+</b>	Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Galette de légumes	Galette complète *	Feuilleté aux champignons	Clafoutis chèvre miel

SEMAINE 37

	lundi 08 sept	mardi 09 sept	mercredi 10 sept	jeudi 11 sept	vendredi 12 sept	samedi 13 sept	dimanche 14 sept
<b>M</b>	Céleri remoulade Hoki sauce citron Semoule	Salade de céréales Hachis parmentier de carottes	Avocat/crevette Tartiflette *	Artichaut Paupiette de veau chasseur Flageolets	Salade Chinoise et cacahuètes Sauté de poulet au caramel Nouilles	Feuilleté chèvre Filets mignon au miel * Fenouil	Mousse de canard/cornichon Rôti de dinde Haricots blancs
<b>1</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Litchi au sirop	Fromage Fruit	Fromage Carré chocolat
<b>S</b>	Salade Camarquaise Dessert lacté	Salade Océane Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Comtoise Dessert lacté	Salade Parisienne * Dessert lacté	Salade Auvergnate * Dessert lacté
<b>S+</b>	Aubergine farcie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farcie *	Wrap aux légumes
<b>M</b>	Salade de pdts à la grecque Côte de porc * Haricots plats à la catalane	Poivrons en salade et ail Boulettes au poivre Tagliatelles au beurre	Œufs mayonnaise Dinde farcie raisins / marrons Salsifis persillées	Tarte à la provençale Sauté de bœuf à l'orange Poêlée méridionale	Blé Niçois Steak de thon à la catalane Tagliatelles à la tomate séchée	Salade de tomates à la grecque Paupiette de bœuf Poêlée campagnarde	Salade de pâtes au pesto Boudin noir et pommes * Brocolis
<b>2</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Litchi au sirop	Fromage Fruit	Fromage Carré chocolat
<b>S</b>	Salade Camarquaise Dessert lacté	Salade Océane Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Comtoise Dessert lacté	Salade Parisienne * Dessert lacté	Salade Auvergnate * Dessert lacté
<b>S+</b>	Aubergine farcie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farcie *	Wrap aux légumes

SEMAINE 38

	lundi 15 sept	mardi 16 sept	mercredi 17 sept	jeudi 18 sept	vendredi 19 sept	samedi 20 sept	dimanche 21 sept
<b>M</b>	Salade sirtaki Tortellini de bœuf tomate basilic	Salade marmiton Rôti de dinde à la crème	Duo de haricots verts en salade Saucisse de Toulouse *	Tarte tomate chèvre basilic Poulet coco curry, noix de cajou haricots beurre	Salade de chou rouge Crozzifettes et butternut	Radis beurre Rissollette de veau Coquillettes aux champignons	Rosette * Palette de porc * Légumes rôtis
<b>1</b>	Fromage à la coupe Fruit	Blé Fromage Dessert lacté	Lentilles Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Crème spéculos	Fromage Fruit	Fromage Mille-feuille
<b>S</b>	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
<b>S+</b>	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far au poireaux	Galette de légumes	Tarte à l'oignon
<b>M</b>	Salade de petits pois Gratin de poisson aux épinards	Salade hawaïenne Mitonnée de lapin aux panais à la moutarde	Salade de cœurs d'artichauts Joue de bœuf en bourguignon Carottes	Terrine aux 3 légumes Blanquette de veau à l'ancienne Pommes dauphines	Lentilles au curry Blanquette de la mer Flan de légumes	Roquette, poire et bleu d'Auvergne Sauté de poulet au curry Purée légumes	Poireaux vinaigrette Boulettes d'agneau au curry Semoule aux raisins secs
<b>2</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Crème spéculos	Fromage Fruit	Fromage Mille-feuille
<b>S</b>	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
<b>S+</b>	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far au poireaux	Galette de légumes	Tarte à l'oignon

SEMAINE 39

	lundi 22 sept	mardi 23 sept	mercredi 24 sept	jeudi 25 sept	vendredi 26 sept	samedi 27 sept	dimanche 28 sept
<b>M</b>	Salade de maïs Paëlla de la mer	Pois chiches en salade Merquez Ratatouille	Salade provençale Emincé de poulet soja et miel Tortis	Tarte aux poireaux Lasagnes courgettes et chèvre	Sardines Endives au jambon *	Salade de gnocchis Sauté de porc Niçois * Purée de carottes	Poivrons Rôti de porc * Flageolets
<b>1</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Panacotta fruits rouges	Fromage Fruit	Fromage Pasteis de nata
<b>S</b>	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 Dessert lacté
<b>S+</b>	Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche au thon et aux noisettes	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Aubergine farcie *	Gratin dauphinois
<b>M</b>	Salade paysanne * Poulet aux champignons Légumes	Crudité crumble Risotto aux champignons Lieu noir	Carottes et betteraves au yaourt Rougaill saucisse Riz	Pizza royale * Epinards à la florentine	Cœur d'artichaut Lotte à l'Américaine Blé à la tomate	Salade de brocolis et bacon Hachis parmentier de potiron	Mousse de foie de canard Saucisses de volaille Galette de légumes
<b>2</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Panacotta fruits rouges	Fromage Fruit	Fromage Pasteis de nata
<b>S</b>	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 Dessert lacté
<b>S+</b>	Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche au thon et aux noisettes	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Aubergine farcie *	Gratin dauphinois

## 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