

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 Linsay qui nous présente sa recette du gâteau à l'ananas.

Linsay travaille chez Le Marmiton depuis trois ans, où elle est en charge de la gestion des inscriptions. Elle fait partie des trois personnes présentes au bureau, que vous pouvez avoir au téléphone. Originaire de la Guadeloupe, elle est arrivée en France il y a dix ans pour poursuivre ses études.

Très attachée à sa famille, Linsay est particulièrement proche de ses nièces restées en Guadeloupe. Véritable super tata, elle retourne les voir dès qu'elle le peut. À chaque retour, elle profite avec bonheur des bons petits plats préparés par sa maman, notamment les bananes plantain accompagnées de poisson, qui lui manquent beaucoup lorsqu'elle est en France.

En dehors du travail, Linsay est passionnée de football et de volley-ball. Elle aime aussi se ressourcer à la plage ou à la rivière, des endroits qui lui rappellent la Guadeloupe.

RECETTE

Gâteau à l'ananas

Préparation pour 8 personnes

 Préparation : 30 minutes

 Cuisson : 50 minutes



- 1/ Égoutter les tranches d'ananas et garder le sirop, préparer le caramel.
- 2/ Verser le caramel dans un moule a manquer, bien napper le fond, préchauffer le four à 180°.
- 3/ Poser sur le caramel des tranches d'ananas, pour recouvrir le fond du moule. Passer le reste des tranches au mixeur.
- 4/ Fouetter les œufs avec le sucre en un mélange mousseux. Incorporer le beurre ramolli et couper en parcelle, la farine, la moitié du rhum, le jus de citron, la levure et la purée d'ananas.
- 5/ Bien mélanger le tout et le verser dans le moule.
- 6/ Cuire 45 à 50 minutes, laisser tiédir un peu de démouler et d'arroser le gâteau su reste de rhum et du sirop d'ananas.

Ingrédients

- 500g d'ananas en tranche
- 4 œufs
- 250g de sucre en poudre
- 150g de beurre
- 250g de farine
- 3cl de rhum
- 1 citron
- 1 sachet de levure
- cannelle, muscade (facultatif)
- 1 bouchon d'arome d'Amande amer
- 1 bouchon de vanille

NOUVEAUTÉ

Carte parrainage



Une première chez Le Marmiton :

**Vous l'avez réclamée, nous l'avons créée !
Nous lançons notre carte de parrainage,
désormais disponible pour vous et vos proches.**

Pensez à la demander à votre livreur.

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

3EME MENU

ENTRÉE : Tomate farçie à la russe (macédoine)

PLAT : Filet de sole à l'échalotte
Tagliatelles fraîches



SOLUTIONS JEUX

Février 2026

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

JEUX

Anagrammes

PRATICIEN	Prévoir suffisamment tôt	
TUBIREQ	Il sert à allumer	
SPAIN	Décoration du Noël	
CLETONIES	Elles permettent d'élire le président	
ADMISE	Avant dernier jour de la semaine	
REVER	Ustensile pour boire	
NOIVA	Moyen de transport le plus rapide	
SIBOSU	Qu'est-ce qu'on aime en recevoir des...	
SUER	Attention en les traversant	
VIELIOR	Il permet de produire une huile réputée	

 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
Mars 2026



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

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 Laurie qui nous présente sa recette de carbonara aux courgettes.

Laurie travaille au Marmiton depuis 6 ans. Elle a commencé par un remplacement au pôle administratif, a ensuite rejoint le service des inscriptions et fait aujourd'hui partie du service de la comptabilité clients. Elle rédige également les articles des menus que vous retrouvez chaque mois.

Laurie aime profiter de moments simples en famille : se balader dans la nature : au bord de la mer, en montagne ou en garrigue et partager ces instants précieux avec ses proches, pour se ressourcer dans un environnement calme et se déconnecter du quotidien.

Elle a toujours grandi entourée d'animaux et les a toujours adorés. Son animal préféré depuis l'enfance est le dauphin, qui la fascine. Elle a eu la chance de réaliser ce rêve d'enfant en nageant avec eux à l'île Maurice lors d'un voyage en 2018, une expérience inoubliable.

RECETTE

Carbonara aux courgettes



Ingrédients

- 500g de pâtes
- 1 oignon
- 50 cl de crème fraîche
- 3 courgettes
- Huiles d'olives
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 jaune d'œufs
- 250g de lardons
- Parmesan (facultatif)

Préparation pour 4 personnes

 Préparation : 20 minutes

 Cuisson : 15 minutes

- 1/ Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante.
- 2/ Laver les courgettes. À l'aide d'un économe, réalisez de fines tagliatelles en vous arrêtant avant les pépins. (vous pouvez également les couper en morceaux si vous préférez).
- 3/ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle, puis faites cuire les courgettes à feu doux. (Elles doivent rester légèrement croquantes).
- 4/ Emincer les oignons et les faire revenir à la poêle. Dès qu'ils ont bien dorés, y ajouter les lardons.
- 5/ Préparer dans un saladier la crème fraîche, les œufs, le sel, le poivre et mélanger.
- 6/ Retirer les lardons du feu dès qu'ils sont dorés et les ajouter à la crème.
- 7/ Une fois les pâtes cuites, les égoutter et y incorporer la crème. Remettre sur le feu avec les courgettes et le parmesan.

SOLUTIONS JEUX

Mars 2026

PRATICIEN	Prévoir suffisamment tôt	ANTICIPER
TUBIREQ	Il sert à allumer	BRIQUET
SPAIN	Décoration du Noël	SAPIN
CLETONIES	Elles permettent d'élire le président	ÉLECTIONS
ADMISE	Avant dernier jour de la semaine	SAMEDI
REVER	Ustensile pour boire	VERRE
NOIVA	Moyen de transport le plus rapide	AVION
SIBOSU	Qu'est-ce qu'on aime en recevoir des...	BISOUS
SUER	Attention en les traversant	RUES
VIELIOR	Il permet de produire une huile réputée	OLIVIER

Le

Marmiton

Coopérative des Saveurs



MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

3EME MENU

ENTRÉE : Salade composée

PLAT : Potatoes burger
Purée de courge



JEUX

Mots mêlés & charade

PAQUES

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

PAQUES	PRINTEMPS
LAPIN	GIGOT
CLOCHE	CHOCOLAT
OEUF	PANIER
POULE	CHASSE
POUSSIN	LUNDI

Mon premier est le contraire de froid.
Mon second est le haut d'une montagne.
Mon troisième est la première lettre de l'alphabet.
Mon tout est très apprécié des enfants !

 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
Avril 2026

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

SEMAINE 14

	lundi 30 mars	mardi 31 mars	mercredi 01 avr	jeudi 02 avr	vendredi 03 avr	samedi 04 avr	dimanche 05 avr
1	M Pizza fromage Poisson meunière Navets fondants Fromage à la coupe Fruit	M Salade de museau* Pilon de poulet tex/mex - VF Poêlée méridionale Fromage Compote	M Salade d'endives Escalope à la crème - VF Coquillettes Fromage Fruit	M Cake jambon dinde/olives Bourride de la mer Courgettes Fromage Dessert lacté	M Salade de pâtes Côte de porc* - VF Petits pois à la Française* Fromage Marbré Italien	M Feuilleté hot-dog* Paupiette de lapin Galette de brocolis Fromage Fruit	M Salade italienne Civet de cerf - VF Flageolets Fromage Dessert de pâques
2	S Salade Asiatique Dessert lacté	S Salade Méditerranéenne* Dessert lacté	S Salade Parmentière Dessert lacté	S Blé à la Niçoise Dessert lacté	S Salade Bulgare Dessert lacté	S Salade Tex/Mex Dessert lacté	S Salade de lentilles Dessert lacté
3	S+ Samoussa	S+ Tomate farcie*	S+ Feuilleté au chèvre	S+ Croque monsieur*	S+ Quiche aux légumes	S+ Cake moelleux à la carotte	S+ Galette de sarrasin*

SEMAINE 15

	lundi 06 avr	mardi 07 avr	mercredi 08 avr	jeudi 09 avr	vendredi 10 avr	samedi 11 avr	dimanche 12 avr
1	M Macédoine de légumes Spaghettis boloquaise - VF Fromage à la coupe Fruit	M Concombre au thon Steak de poisson Poêlée champêtre Fromage Compote	M Œufs mayonnaise Boulettes de bœuf au poivre Boulgour au beurre Fromage Fruit	M Tarte à l'oignon Couscous - VF Fromage Dessert lacté	M Terrine de légumes Poisson pané Carottes Vichy Fromage Panna Cotta	M Salade coleslaw Hachi parmentier - VF Fromage Fruit	M Salade Grecque Riz Fromage Beignet aux pommes
2	S Salade Camarquaise Dessert lacté	S Salade Océane Dessert lacté	S Salade Bretonne* Dessert lacté	S Blé pêcheur Dessert lacté	S Salade Comtoise Dessert lacté	S Salade Parisienne* Dessert lacté	S Salade Auvergnate* Dessert lacté
3	S+ Beignets de Légumes	S+ Millefeuille poireaux/bacon*	S+ Croissant au jambon*	S+ Tarte provençale	S+ Nems	S+ Omelette aux oignons	S+ Wrap aux légumes

SEMAINE 16

	lundi 13 avr	mardi 14 avr	mercredi 15 avr	jeudi 16 avr	vendredi 17 avr	samedi 18 avr	dimanche 19 avr
1	M Pomelo Colin sauce citron Polenta crémeuse Fromage à la coupe Fruit	M Crêpe aux champignons Tortellinis ricotta-épinard Fromage Compote	M Salade marmiton Tripes à la mode de Caen* - VF Pommes de terre vapeur Fromage Fruit	M Quiche à l'épinard Gratin de fruits de mer Haricots verts persillés Fromage Dessert lacté	M Terrine de légumes Paupiette de saumon Épinard à la crème Fromage	M Salade paysanne* Carbonara courgettes* Fromage	M Concombre au yaourt Poisson à la Bordelaise Pommes sautées Fromage
2	S Salade Californienne Dessert lacté	S Salade César Dessert lacté	S Salade Atlantique Dessert lacté	S Blé à la Grecque Dessert lacté	S Salade de radis à l'orientale Dessert lacté	S Salade de légumes du soleil Dessert lacté	S Salade de lentilles au légumes Dessert lacté
3	S+ Tortilla	S+ Tarte poivrons/chorizo/feta*	S+ Gratin de Gnocchis courgettes	S+ Wrap au saumon	S+ Beignets de brocolis	S+ Gratin d'artichauts	S+ Quiche Lorraine*

SEMAINE 17

	lundi 20 avr	mardi 21 avr	mercredi 22 avr	jeudi 23 avr	vendredi 24 avr	samedi 25 avr	dimanche 26 avr
1	M Salade verte au fromage Osso bucco - VF Flageolets Fromage à la coupe Fruit	M Salade de chou blanc Boudin blanc* - VF Purée Fromage Compote	M Cake aux olives Poisson à la Florentine Fromage Fruit	M Salade Italienne Merquez - VF Ratatouille Fromage Dessert lacté	M Salade d'endives au bleu Paëlla* - VF Sans porc pour régime Fromage Tiramisu	M Feuilleté dubarry Chipolatas* - VF Purée de carottes Fromage Fruit	M Salade Chillienne Omelette au fromage Salade composée Fromage Tarte citron meringuée
2	S Salade Nicoise Dessert lacté	S Salade Vénitienne Dessert lacté	S Salade Strasbourgeoise* Dessert lacté	S Taboulé à l'orientale Dessert lacté	S Salade Indienne Dessert lacté	S Quinoa à la Mexicaine Dessert lacté	S Salade de lentilles à la Grecque Dessert lacté
3	S+ Pizza royale*	S+ Aubergine farcie	S+ Accras de Morue	S+ Quiche au thon	S+ Feuilleté épinard	S+ Clafoutis tomate et chèvre	S+ Galette complètes*

SEMAINE 18

	lundi 27 avr	mardi 28 avr	mercredi 29 avr	jeudi 30 avr	vendredi 01 mai	samedi 02 mai	dimanche 03 mai
1	M Calamars à la Romaine Jambon grillé* - VF Brocolis Fromage à la coupe Fruit	M Salade d'avocat Brandade de morue Fromage Compote	M Salade de céréales Saucisses de volaille - VF Courgettes Fromage Fruit	M Pissaladière Boulettes de veau au poivre - VF Boulgour Fromage Fruit	M Flan de courgettes Alouette de bœuf Linguines Fromage Flan	M Feuilleté fromage Boudin noir* - VF Purée de céleri Fromage Fruit	M Salade de haricots verts Saumonette Pommes noisettes Fromage Millefeuille
2	S Macédoine de légumes Dessert lacté	S Salade lentilles au saumon Dessert lacté	S Salade vénitienne Dessert lacté	S Salade Asiatique Dessert lacté	S Salade Méditerranéenne* Dessert lacté	S Salade Parmentière Dessert lacté	S Blé niçois Dessert lacté
3	S+ Pizza poivrons/mozza	S+ Nems à la volaille	S+ Tomate farcie au thon	S+ Beignets de légumes	S+ Croq œuf	S+ Galette sarrasin jambon/fromage*	S+ Quiche aux poireaux

Les menus sont établis sous réserve de modifications,

Toute annulation à moins de 72H hors week-end avant la date de passage sera facturée

(*) PLATS CONTENANT DU PORC

VF = VIANDE FRANCAISE

Exemplaire client à conserver