

LE JOURNAL d'Amandine

L'INFORMATION À SAVOURER
PROPOSÉE PAR VOTRE RESTAURATEUR À DOMICILE



N°1 • HIVER 2024



C'est
la fête
dans nos
assiettes !

P.3

Une délicieuse lecture !

Parce que vous avez déjà le plaisir de profiter de nos bons plateaux à domicile des « Petits plats d'Amandine », nous sommes heureux d'accompagner vos repas avec ce nouveau magazine que vous recevrez désormais au rythme des saisons.

Anecdotes culinaires, cuisine de nos terroirs ou cuisine du monde, portraits de ceux qui vous concoctent de bons menus, activités ludiques.... Le Journal d'Amandine, c'est de la lecture à savourer à côté de votre assiette, pour en savoir plus sur notre façon de travailler, de préparer nos repas et l'origine de nos produits.

Nous profitons de ce premier numéro pour vous souhaiter de belles fêtes de fin d'année en profitant autant que possible de ceux qui vous sont chers. À notre manière nous serons à vos côtés en vous préparant avec toujours autant de passion, de bons petits plats !

Sommaire AU PROGRAMME

AMANDINE & VOUS

P.2

REGARDS CROISÉS

P.4

CULTURE CULINAIRE

P.6

L'INSTANT BIEN-ÊTRE

P.7

JOUONS ENSEMBLE

P.8

Pour vous

Amandine met les petits plats dans les grands !

Vous profitez du portage de nos repas à domicile occasionnellement ou quotidiennement ? Bonne nouvelle, vous pourrez vous faire plaisir en fonction de vos envies avec 3 gammes de menus au choix à partir du début d'année 2025.

Vous connaissiez jusque-là notre **Menu Traditionnel**, des plats équilibrés préparés par nos chefs avec le goût de la simplicité avec par exemple notre fameuse salade Lorraine ou notre filet de dorade sauce blanche et sa poêlée Italienne.

Depuis plusieurs mois, nos équipes ont travaillé pour apporter sur votre table une nouvelle offre, le **Menu Plaisir**. Notre carte a ainsi été retravaillée avec des plats savoureux et des recettes plus élaborées pour un peu plus de plaisir.

” **Avec Amandine,
c'est trois fois plus
de choix pour trois
fois plus de plaisirs**

Vous avez envie d'un menu en toute simplicité, ou vous recevez des invités et vous désirez un menu dans une assiette bien dressée ? Pas de problème, avec Amandine vous avez le choix !

Vous pourrez par exemple découvrir, dans les prochains jours, notre terrine crémeuse de canard au porto ou notre aile de raie au beurre fondu et son duo de courgettes.

Et pour les plus grandes occasions, nous apportons une innovation originale avec notre **Menu Prestige**. Il remplace notre historique Menu Amandine : le tarif reste le même, seul l'emballage change.

Il se présente dans une ingénieuse barquette étudiée pour préparer et servir vos assiettes en deux temps trois mouvements, pour un service digne d'une table de restaurant. Ce menu vous permettra ainsi de recevoir des convives pour partager un bon repas à réchauffer et à dresser dans de belles assiettes appétissantes... de quoi épater vos convives !

MENU PRESTIGE **1, 2, 3... c'est dressé !**



1 Après avoir réchauffé votre barquette 2 minutes au micro-ondes, déposez-la dans votre assiette et détachez la languette sur le côté.



2 Tenez la barquette et tirez soigneusement sur la languette. Une fois le film plastique retiré, soulevez la barquette.



3 Votre assiette est dressée : c'est l'heure de déguster, par exemple, ce délicieux filet mignon de porc aux aromates avec un flan d'épinards et une purée de vitelottes.

C'est la fête sur votre table !

Les fêtes de fin d'année approchent à grand pas et nos équipes vous ont imaginé pour l'occasion une belle carte à savourer à votre domicile. Vous recevez vos proches ou vous avez juste envie de vous faire plaisir ? Avec ces menus servis dans nos nouvelles barquettes, vous allez pouvoir présenter vos plats comme un chef, dressés directement dans votre assiette... Parce qu'il n'y a pas que le goût qui compte ! (voir p.2)

Pour les fêtes, nos chefs ont mis l'élégance à l'honneur ! **Faites-vous plaisir ou épatez vos proches avec des assiettes aussi appétissantes que savoureuses !**

Menu du 25 décembre 2024

Mousse de foie gras
Grenadins sauce forestière
& poêlée romanesco
avec ses pommes pops
Chèvre de Noël au paprika
Bûche de Noël

Menu du 1^{er} janvier 2025

Terrine de faisan
aux cèpes
Pièce de bœuf marinée
et snackée & bouchons
de pommes de terre frits
Roquefort
Macarons

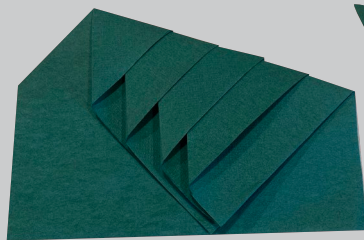


L'instant déco Mon beau sapin, roi de la table !

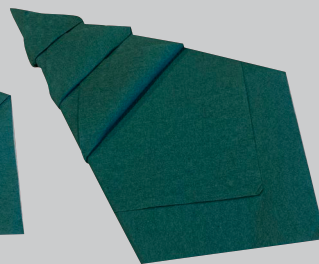
Pour une décoration de table réussie, nous vous proposons ce pliage de serviette simple et original ! Un sapin à réaliser en 4 étapes pour émerveiller petits et grands.


1

Rabattez les pointes des 4 feuilles d'une serviette en papier vers le sommet du losange.


2

Retournez le pliage sur l'autre face puis rabattez le côté gauche vers la droite. Faire la même opération avec l'autre côté.


3

Retourner le pliage sur l'autre face et rabattre toutes les petites pointes vers le haut en les glissant les unes sous les autres.


4

Et hop, il ne vous reste plus qu'à décorer votre sapin !

Nos livreurs **créateurs de lien social !**

Amandine distribue au quotidien des repas sur toute la France grâce à ses relais de distribution et à des partenaires de proximité. Avec eux nous donnons le maximum pour que vos repas arrivent correctement jusqu'à vous en respectant les normes d'hygiène et la chaîne du froid...
pour un respect du goût autant que de votre Santé !



Aujourd'hui, c'est Brigitte qui frappe à la porte de Marie. Heureuse de la retrouver, elle échange quelques mots chaleureux avec elle en lui apportant ses repas : comment va la santé, les petits enfants qui grandissent, les occupations de la semaine... une compagnie qui vient rythmer la vie de Marie au fil des semaines.

Marie, fidèle cliente, partage sa satisfaction : « *Les repas sont toujours délicieux, bien copieux et moi je suis gourmande !* ». Avec des menus variés, équilibrés et préparés avec soin, chaque repas devient pour Marie un vrai moment de plaisir.



Simone, cliente fidèle, reçoit chaque matin ses repas livrés par Sandrine. « *Les repas sont bons, bien présentés et surtout, j'apprécie que Sandrine prenne du temps avec moi* », confie Simone.

Pour Sandrine, ce moment va au-delà de sa tournée habituelle : « *J'aime entretenir ce lien et prendre soin de nos aînés, c'est un moment important de leur journée* ». Ce service apporte à Simone le plaisir garanti de repas « *appétissants, bons et pratiques à réchauffer dans leurs barquettes adaptées au micro-ondes !* ».

Les Petits Plats d'Amandine, c'est bien plus que de simples repas livrés à domicile. C'est un rendez-vous qui apporte un lien social au cours de la journée... Avec nos équipes, l'esprit bienveillant est toujours au rendez-vous !



Chaque jour, aux côtés de sa brigade, il met en œuvre tout son talent pour vous imaginer et vous préparer des recettes tout autant savoureuses qu'équilibrées pour accompagner votre quotidien.

Depuis 23 années, Julien est au cœur de notre cuisine, animé par une passion indéfectible pour la gastronomie. Fin gourmet, il sélectionne chaque ingrédient avec soin, privilégiant la qualité et la fraîcheur pour garantir des saveurs authentiques.

Pour Julien, «la cuisine est bien plus qu'un simple métier; c'est un art qui doit allier goût, créativité et générosité». Sa fierté réside dans le fait que chaque plat apporte du plaisir et du réconfort. Grâce à son engagement et à son expertise, Julien crée des repas qui font toute la différence dans notre entreprise et ravissent nos clients jour après jour.

Julien, quel est votre parcours dans la restauration ?

J'ai rejoint l'équipe en tant qu'apprenti en «Mention complémentaire Traiteur». J'étais là dès le début du lancement du portage de repas à domicile et j'ai vu l'activité évoluer au fil des années. J'aime bien dire que je suis un « touche-à-tout » car j'ai participé au développement de l'activité en faisant évoluer nos menus et nos méthodes de travail en cuisine. J'ai fait toute ma carrière avec Les Petits plats d'Amandine et c'est une fierté de voir le chemin que j'ai pu parcourir ici !

Comment imaginez-vous les menus d'une semaine ?

C'est avant tout un travail d'équipe. Je collabore avec une diététicienne pour proposer des repas variés et équilibrés. L'idée, c'est aussi de faire plaisir à nos clients, alors on choisit des plats gourmands ! On propose bien sûr des recettes traditionnelles et j'aime

bien ajouter des plats plus élaborés. Par exemple, avec nos nouveaux menus Plaisir et Prestige, nous faisons découvrir des saveurs moins habituelles comme du cuissot de cerf mariné rôti au cassis. Le plus important, c'est de donner envie de savourer chaque bouchée.

Quels sont pour vous les aspects essentiels de votre métier ?

Pour moi, le plus important c'est avant tout la qualité des produits et le respect des saveurs. Il faut imaginer des plats qui donnent envie mais qui puissent se conserver, se transporter et se réchauffer sans perdre leur goût tout en préservant leur texture. Cela demande une excellente connaissance des matières premières et des méthodes de préparation.

On traite chaque ingrédient avec soin pour garantir que chaque plat, une fois réchauffé, soit aussi savoureux qu'au moment de sa préparation. C'est un vrai défi qui demande de la rigueur, et c'est grâce au travail d'équipe que nous y arrivons. Cela nous oblige par ailleurs à faire preuve de créativité au quotidien. Mon souhait c'est que chaque client se dise qu'on propose des recettes originales et gourmandes. C'est ce qui rend ce métier tellement passionnant !

” Ma plus grande fierté, c'est de rendre service à ceux qui dégustent nos plats en leur simplifiant le quotidien et en leur apportant du plaisir !

Noël en France, nos traditions régionales

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de partager de délicieux moments en famille, surtout quand les produits ou des plats de nos régions sont sur la table !

Chaque région de France a ses traditions culinaires qui regorgent de saveurs uniques, et quelle richesse ! Pour le premier numéro de notre journal, nous vous invitons à un voyage à travers la douceur de la côte atlantique, le raffinement du Centre et le terroir du Sud-Ouest. L'occasion de découvrir des plats traditionnels qui participent à la grande diversité de notre gastronomie française. Des traditions savoureuses, pour le plus grand plaisir de nos papilles !



La fraîcheur pour ouvrir les festivités !

Les huîtres de Marennes-Oléron sont le véritable trésor de la Charente appréciées pour leur saveur délicate et raffinée.

Elles sont parfaites pour apporter une touche de fraîcheur iodée en ouverture de votre repas de fête.

Certains les dégustent nature, d'autres les préfèrent avec un filet de citron ou une vinaigrette à l'échalote. Les plus gourmands l'accompagnent d'une belle tartine de beurre Poitou-Charentes sur un pain de seigle. Les aventuriers, les dégusteront chaudes ou avec de l'andouille par exemple.

Le veau subtilement raffiné !

Originaire de la région de Champagne, le veau à la champenoise est un plat qui reflète l'âme gourmande de ce terroir. Il met en vedette cette viande fine, mijotée longuement dans une sauce au vin blanc de Champagne.

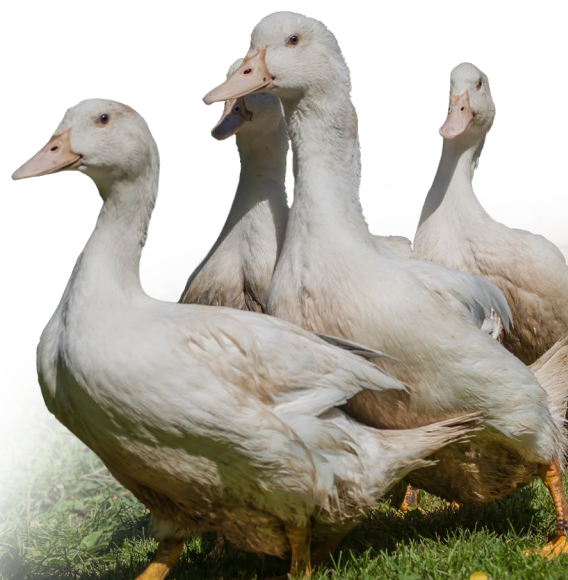
Autrefois, seuls les meilleurs morceaux de veau étaient réservés à cette recette, pour les grandes occasions.

Les champignons et oignons viennent compléter ce plat, souvent servi avec des pâtes fraîches ou du riz. Un vrai régal pour les amateurs de cuisine traditionnelle !

Le foie gras, gourmandise du sud-ouest

Le foie gras est l'emblème incontournable des grandes occasions ! Ce met délicat, souvent en terrine ou poêlé, trouve ses origines dans l'Antiquité, où les Égyptiens gavaient déjà les oies pour un foie généreux.

C'est au XVIII^e siècle qu'il devient en France un symbole de raffinement. Le Sud-Ouest, avec ses élevages de canards et d'oies, s'est imposé comme région phare. Traditionnellement servi avec du pain grillé ou une confiture de figues, le foie gras charme par sa texture fondante et son goût subtil !



UN HIVER *en pleine forme !*

Avec les fêtes et le froid hivernal, il est essentiel de chouchouter son corps. Découvrez ici quelques astuces simples pour rester en pleine forme et passer ainsi un hiver en toute sérénité !

Manger équilibré

Bien manger, c'est préserver sa santé et son énergie, surtout en hiver. Privilégiez une alimentation variée, équilibrée et saine pour répondre à vos besoins spécifiques et rester en forme.

C'est pour cela que nous vous proposons chaque semaine des menus complets et équilibrés, élaborés avec notre diététicienne spécialisée. Une solution pratique pour allier plaisir et santé au quotidien !

Bien s'hydrater

Même en hiver, s'hydrater reste essentiel ! Bien que l'on ressent moins la soif à ces périodes de l'année, boire régulièrement de l'eau limite le dessèchement de votre peau à cause du froid, prévient la fatigue et favorise une meilleure digestion.

Variez les plaisirs avec des tisanes, soupes ou bouillons réconfortants : à ce titre, les Petits Plats d'Amandine vous proposent chaque semaine des soupes de saison pour allier hydratation et nutrition.

Un peu d'exercice !

Quelques minutes par jour suffisent pour garder la forme. Faire de l'exercice, c'est conserver sa mobilité et sa vitalité ! Privilégiez des activités douces comme des étirements pour maintenir la souplesse et stimuler la circulation du sang..

Les promenades en plein air, même courtes ou la marche sur place sont bénéfiques pour l'humeur et le bien-être. Bouger un peu chaque jour aide à garder la forme et à libérer son esprit.

Un bon sommeil

Les nuits s'allongent, mais le sommeil peut jouer les timides. Pour mieux dormir, misez sur une routine apaisante avec un bon livre et une tisane à base de camomille ou de verveine. Et surtout, limitez les écrans le soir.

Aérez bien la chambre et maintenez une température agréable, entre 20°C et 25°C pour les plus de 65 ans.

Une literie confortable et une lumière douce compléteront ce rituel pour des nuits réparatrices. Fini de compter les moutons !



JOUONS ENSEMBLE

Retrouvez et entourez les aliments qui se cachent dans cette grille

Mots MÉLÉS

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

ABRICOT
 CROISSANT
 OIGNON
 RIZ
 AIL
 EAU
 OLIVE
 SALADE
 ANANAS
 FRAISE
 ORANGE
 SOUPE
 BANANE
 FRITES
 PAIN
 SUCRE
 BEURRE
 FROMAGE
 POIRE
 THON

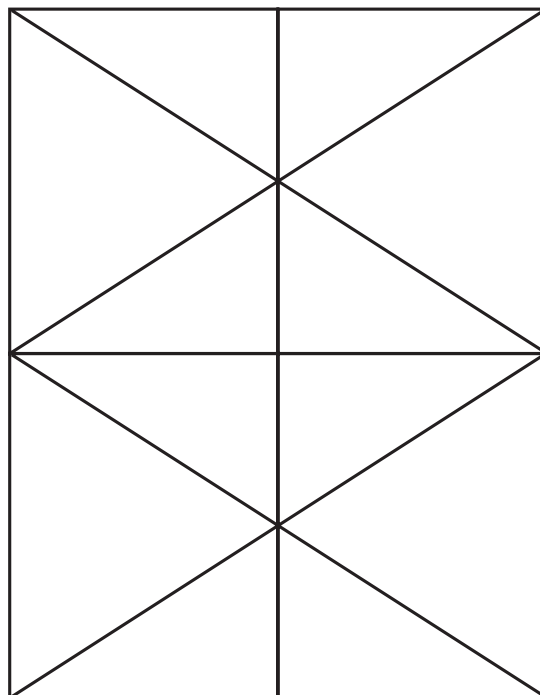
CAROTTE
 HUILE
 POISSON
 TOMATE
 CERISE
 JUS
 POMME
 VIANDE
 CHOCOLAT
 LAIT
 POMME
 DE TERRE
 VIN
 CITRON
 LAITUE
 POULET
 VINAIGRE
 CONFITURE
 MOUTARDE
 RAISIN
 YAOURT

PARTIE DE Sudoku

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

CasseTÊTE

Comptez le nombre de triangles présents dans ce motif (retrouvez la solution sur le côté)



SOLUTION 28.



Les petits plats
d'Amandine

LE JOURNAL
d'Amandine

Journal gratuit proposé par « Les petits plats d'Amandine »,
le spécialiste du portage repas à domicile.

contact@lespetitsplatsdamandine.fr

Crédit photo © Les petits plats d'Amandine, adobestock, Freepik

CRÉATION espritpub®

