

LE JOURNAL

L'INFORMATION À SAVOURER
PROPOSÉE PAR VOTRE RESTAURATEUR À DOMICILE



d'Amandine

N°2 • PRINTEMPS 2025



La saison des petits plaisirs !

P.3

Les papilles en fleurs !

Le printemps s'invite à votre table : préparez-vous à vivre une saison pleine de fraîcheur et de saveurs ! Le Journal d'Amandine vous accompagne avec ses bons petits plats cuisinés pour célébrer cette période gourmande ! Au menu : des produits de saison, des traditions culinaires et des moments de convivialité à partager.

Dans ce numéro, nous mettons à l'honneur le plaisir de bien manger, mais aussi celui de s'évader à travers la lecture, le rire et les petits bonheurs du quotidien. Découvrez des recettes inspirantes, des anecdotes savoureuses et des conseils pour cultiver le bien-être, toujours avec la gourmandise en fil conducteur.

Avec Les Petits Plats d'Amandine, chaque repas est pensé pour vous offrir une expérience pleine de goût et de plaisir. Installez-vous confortablement, dégustez votre plat et laissez-vous embarquer dans ce nouveau numéro rempli de douceurs et de découvertes !

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



Être bien
dans son assiette,
et dans sa peau !

Chez Les Petits Plats d'Amandine, nous pensons que votre bien-être passe par le plaisir de bien manger. Nous avons donc à cœur de vous servir des repas autant savoureux qu'équilibrés !

NOS ENGAGEMENTS :

- Le plaisir du goût ! Nous conjugons « saveurs authentiques » et « recettes créatives » pour vous servir de bon petits plats cuisinés avec soin !
- Une alimentation adaptée : Nos menus sont pensés pour répondre à vos besoins spécifiques en assurant des apports nutritionnels adaptés avec des aliments sains et équilibrés.
- La diversité et le choix : Chaque jour, vous avez le choix entre plusieurs menus pour que chacun trouve son bonheur. Faites vous plaisir en choisissant de déguster ce que vous aimez !

CE QUI NOUS ANIME : Nous sommes engagés dans la lutte contre la dénutrition et prôtons une alimentation saine, mais aussi gourmande. Nous savons qu'une alimentation de qualité, couplée au plaisir de bien manger est essentielle pour se sentir bien et rester en bonne santé. Une cuisine savoureuse et équilibrée va bien au-delà du simple repas. Elle stimule l'appétit, soutient l'énergie et améliore le moral.

**” Le plaisir
de manger n'est
pas un luxe, c'est
une nécessité !**

Viandes, poissons, légumes verts de de saison, féculents ou légumineuses... Nous sélectionnons les aliments selon la saison et selon leur apport nutritif pour vous concocter des recettes bien pensées, qu'il s'agisse d'un menu pour le déjeuner ou d'un dîner.

Vous pouvez compter sur nos cuisiniers pour vous mitonner des recettes délicieuses, classiques ou originales, gourmandes ou équilibrées pour que votre repas reste une parenthèse agréable et bénéfique à votre bien-être !

Vous avez le choix... **de vous régaler !**



1
*Ailes de raie aux capres
Farfalles*



2
*Caille aux raisins
Poêlée cordiale*



3
*Pièce de veau à la forestière
Poêlée Andine et épis de maïs*

Une touche de douceur !

Le printemps arrive et apporte avec lui une nouvelle vague de beaux fruits et légumes ! Faites-place aux premières asperges, petits pois, artichauts. Régalez-vous des premières fraises qui viennent accompagner kiwis et pommes, toujours d'actualité à cette période. La nature nous donne le meilleur d'elle-même, à nous de vous assembler tous ces parfums au travers de délicieuses recettes !

Parmi les incontournables, délectez-vous de notre **salade de cœur d'artichaut** avec sa saveur délicate et sa texture fondante qui en feront une entrée parfaite !

Poursuivez le repas avec notre délicieuse **araignée de porc au thym accompagnée de ses petits pois** : une recette gourmande et réconfortante, tout en finesse avec sa viande fondante !

Arrive la star tant attendue : la fraise ! Pour le dessert, succombez à la tentation de notre **roulé aux fraises** pour terminer le repas sur une note sucrée et fruitée : plaisir gourmand garanti !

Le soleil revient, accompagné de ses recettes printanières : fraîcheur et goût sont au rendez-vous !



Les Petits Plats d'Amandine vous concote le meilleur du printemps, parce que nous sommes convaincus que chaque repas doit être un moment de plaisir, de partage et de gourmandise... pour faire votre bonheur !



La main verte... et le plein d'aromatiques !

Envie d'ajouter votre touche personnelle dans nos préparations ? Pas de problème : cultivez vos propres plantes aromatiques ? Thym, ciboulette, menthe, persil,... à vous de jouer pour repoter vos plantes qui iront en terrasse ou sur le bord de votre fenêtre !


1

Choisissez un pot plus grand et préparez votre terreau

Le pot doit être 2 à 3 cm plus large que l'actuel pour laisser de la place aux racines


2

Retirez la plante de son pot et détachez les racines

Retournez le pot et tapotez légèrement pour libérer la plante sans abîmer ses racines. Si elles sont trop enroulées, détachez-les délicatement.


3

Placez la plante dans le nouveau pot

Ajoutez un peu de terreau au fond, placez la plante, puis comblez les côtés avec du terreau.


4

Arrosez généreusement

Après le repotage, arrosez votre plante pour l'aider à s'adapter. Placez-la à l'abri du soleil pour éviter la lumière directe pendant quelques jours.



Rencontre avec Bernard*

À 82 ans, Bernard est amateur de bonne cuisine et amoureux de la nature. Vivant dans l'Ouest de la France, il profite de ses livraisons de repas à domicile depuis bientôt 4 ans.

Qu'est-ce qui vous plaît dans ce service ?

Ce que j'aime particulièrement, c'est que j'ai la possibilité de choisir mes repas et de composer mes menus. Avec le menu imprimé, c'est très simple : je coche ce qui me fait envie et hop, c'est réglé ! Il y a beaucoup de choix, et ça, c'est un vrai plus. J'aime bien varier mes repas selon mes envies du moment.

Avez-vous toujours aimé bien manger ?

Oh oui ! J'ai toujours eu bon appétit et j'adorais cuisiner. Avant, je faisais de bons petits plats, comme de la langue de bœuf. Alors quand j'en vois au menu, ça me fait plaisir ! C'est un goût que j'aime retrouver, ça me rappelle les bons moments passés en cuisine.

La nature et la chasse ont une place importante pour vous. Est-ce que la nourriture ravive ces souvenirs ?

Tout à fait ! J'ai été un grand passionné de chasse, même si aujourd'hui je ne la pratique plus. Heureusement, on me ramène encore du gibier de temps en temps. Et puis, dans les nouveaux menus, il y a parfois du chevreuil... Ça me rappelle ces journées passées dans les bois, au grand air, à observer la nature. Ce sont de beaux souvenirs et c'est agréable de retrouver ces saveurs dans mon assiette.

Le moment de la livraison de vos plateaux repas, c'est aussi un petit événement, non ?

Ah ça oui ! C'est un rendez-vous que j'attends toujours avec impatience ! Les livreurs changent parfois, mais on finit toujours par se connaître. On discute, on échange quelques blagues... C'est un vrai plaisir ! Ces petits instants de convivialité font toute la différence. Et puis, savoir qu'on reçoit un bon repas, ça met forcément de bonne humeur !

On sort de l'hiver et le printemps fait son retour, qu'est-ce que ça vous évoque ?

Ah, ça fait du bien de voir des assiettes plus colorées ! Un peu de couleur, ça met du soleil dans le repas et ça change de l'hiver !

Un dernier mot pour conclure ?

Manger, c'est mon petit plaisir de la journée ! Et avec ces repas, je me régale tous les jours et surtout je peux varier mes repas d'une journée à l'autre et ne pas manger deux fois la même chose sur une semaine et même d'une semaine à l'autre. Et en plus je passe à table quand je veux et ça me demande très peu de préparation... Que demander de plus quand en plus c'est bon ?!?

Avec Les Petits Plats d'Amandine, on livre bien plus que des repas : on apporte aussi un sourire, une oreille attentive et un vrai moment de partage. Chaque visite, c'est un petit rayon de soleil dans la journée, avec toujours cette bienveillance qui nous tient tant à cœur.

*Par soucis de confidentialité, le prénom, l'âge et la photo de notre témoin ont été remplacés



Flavie

notre diététicienne passionnée !

Chez Les Petits Plats d'Amandine, l'équilibre et la gourmandise vont de pair. Flavie, notre diététicienne passionnée, veille à composer des menus sains sans oublier le plaisir de manger, à tout âge : elle nous en dit plus !

Bonjour Flavie, vous pouvez vous présenter ?

Je suis diététicienne depuis 2009 et gourmande avant tout ! Pour moi, équilibre et plaisir vont de pair, à tout âge. J'aime travailler sur les sensations alimentaires en ne perdant pas l'idée que manger doit rester un plaisir ! J'ai découvert ce métier par hasard lors d'un stage à l'hôpital, et ça a été un vrai coup de cœur. J'hésitais avec le métier d'infirmière, mais accompagner les patients à travers leur alimentation m'a tout de suite séduite. Aider chacun à retrouver le plaisir de manger, c'est passionnant.

Quel est votre rôle chez

Les Petits Plats d'Amandine ?

Je veille à l'équilibre des menus sur la semaine et le mois, en jouant sur la variété et les couleurs. Le visuel compte beaucoup : un plat coloré donne plus envie ! Les desserts aussi sont importants : les seniors adorent le sucré, donc on l'intègre avec modération plutôt que de les supprimer. Et contrairement aux idées reçues, passé 60 ans, les besoins sont plus élevés ! L'organisme a besoin de plus d'énergie pour bien fonctionner. Le vrai défi, c'est l'appétit, qui diminue souvent. Il faut donc tout faire pour donner envie de manger, avec des plats appétissants, colorés et parfumés.

Le plaisir avant tout !



Un bonne alimentation

est essentielle à une bonne santé ?

Oui, mais pas seulement, il y a quatre piliers : l'activité physique, l'alimentation, l'hydratation et le sommeil. Tout est lié : bien dormir aide à mieux bouger, mieux manger et mieux s'hydrater. C'est un cercle vertueux.

Comment ont évolué les recommandations pour les personnes de plus de 60 ans ?

Fini les régimes stricts ! On privilégie une approche souple : moins de sucre et de sel, mais sans frustration. La diversité des saveurs permet de garder le plaisir de manger tout en respectant l'équilibre.

Que pensez-vous d'introduire des saveurs exotiques dans les menus ?

C'est une excellente idée ! Même si ce ne sont pas les plats les plus demandés, ça stimule la curiosité et les papilles. Petit à petit, certaines nouveautés s'intègrent aux habitudes, et cela apporte de la variété.

Avec le retour du printemps, l'alimentation doit-elle évoluer ?

Oui, naturellement ! Après les plats riches de l'hiver, on a envie de fraîcheur, de crudités, de textures plus légères. Ce renouveau fait du bien au moral, mais attention à bien s'hydrater, surtout si on boit moins de soupe.

Vous avez une devise pour vos patients ?

« Le plaisir avant tout ! ». Manger doit rester un moment de plaisir et de bien-être, sinon on mange moins... et c'est là que les problèmes commencent. L'équilibre, c'est important, mais sans oublier la gourmandise !



Pâques culture et gastronomie au rendez-vous !

Les fêtes de Pâques sont l'occasion idéale pour se retrouver autour de bons repas. En France, chaque région a ses spécialités, qui font de cette période un moment incontournable. Aujourd'hui, nous découvrons trois recettes traditionnelles pour un véritable voyage au cœur des saveurs de nos terroirs !



Le délice du Berry

Le pâté berrichon est une spécialité de la région Centre-Val de Loire, et plus précisément du Berry, idéale pour les repas de famille à Pâques. Composé de viande de porc, de veau et d'œufs, ce pâté est enveloppé dans une pâte brisée ou feuilletée. Cette recette, qui date de 1889, marquait la fin du carême où les œufs et la viande étaient interdits durant cette période d'abstinence. Les œufs étaient stockés et les gens se retrouvaient avec beaucoup d'œufs qu'ils ont incorporé à la recette. Son secret réside dans l'assaisonnement subtil d'herbes fraîches et d'épices, qui apportent une richesse de saveurs. Retrouvez-le dans notre menu Traditionnel n°1 du lundi 21 Avril.

Un surplus de pruneaux devenu tradition

La galette Pacaude est une spécialité des Deux-Sèvres. On raconte que l'origine de cette galette aux pruneaux remonte aux Religieuses de Bressuire, qui, après Noël, se retrouvaient avec des pruneaux en surplus. Alors que le carême approchait, elles eurent l'idée de les utiliser dans une galette. La recette a évolué au fil du temps, et certains la préfèrent en pâte sablée, d'autres en pâte briochée ou feuilletée. C'est aujourd'hui une pâtisserie gourmande et incontournable pour terminer un repas de Pâques en Deux-Sèvres. Vous pourrez vous aussi la savourer dans notre menu traditionnel N°1 du 20 Avril !

Un plat culte, héritage d'une bataille navale

Le navarin d'agneau est un indispensable de Pâques. Ce ragoût de viande tendre et de légumes printaniers (carottes, navets, pommes de terre) mijote dans un bouillon parfumé au vin blanc et aux herbes. Il aurait été créé par un cuisinier français pour célébrer une victoire navale en 1827 dans la baie de Navarin, en Grèce. Savoureux et réconfortant, il met l'agneau, symbole de Pâques, à l'honneur. Parfaitement équilibré, il s'accompagne souvent d'une touche de moutarde. Ce plat est parfait pour partager un bon repas savoureux et réconfortant en famille : retrouvez-le, le 20 avril dans notre menu traditionnel N°1.



le calendrier du printemps pour se sentir bien !

Chaque jour est une bonne occasion de célébrer ce qui nous fait du bien !
Découvrez quatre journées printanières spéciales qui apporteront
du bien-être, de la joie et un brin de douceur à votre quotidien.

7 avril

La santé, un voyage à savourer

Célébrons la **Journée mondiale de la santé** ! Bien vieillir passe avant tout par une alimentation équilibrée, une activité physique adaptée et des moments de plaisir au quotidien. Prendre soin de sa santé, c'est préserver son bien-être et son autonomie. N'oubliez pas, la santé ne se limite pas au corps, elle passe aussi par le bien-être mental. Savourez chaque repas avec gourmandise et profitez pleinement des petits bonheurs de la vie. 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 !

18 avril

Manger bon, manger sain, sauver la planète !

Célébrons la **Journée mondiale de la gastronomie durable** ! Manger mieux, c'est aussi penser à demain : des produits de saison, des circuits courts et des recettes savoureuses qui respectent la nature. Chez Les Petits Plats d'Amandine, nous valorisons une cuisine gourmande et responsable. Savourez chaque bouchée en ayant un impact positif !

21 avril

Pâques, un renouveau à partager

Le **lundi de Pâques**, jour férié en France, trouve son origine dans la tradition chrétienne. Autrefois, il permettait de prolonger les festivités de pâques en famille. Aujourd'hui encore, c'est un moment de partage et de gourmandise. Profitez-en pour savourer un bon repas et vous accorder une belle journée placée sous le signe du plaisir ! N'oubliez pas, les cloches sont passées, la chasse aux œufs en chocolat est ouverte !

21 mai

Le thé, source de vitalité

C'est la **Journée mondiale du thé**, un moment parfait pour célébrer cette boisson qui nous accompagne au quotidien. Le thé est bien plus qu'une simple boisson chaude : il est une véritable source d'hydratation. Que vous préférerez un thé vert, noir ou aux plantes, cette journée est l'occasion idéale pour savourer les bienfaits de cette boisson. En vieillissant, il est important de veiller à une bonne hydratation. Le thé, avec ses propriétés antioxydantes et ses saveurs variées, est une excellente option. Alors, faites une pause, dégustez une tasse de thé et profitez de ses bienfaits. Bouger un peu chaque jour aide à garder la forme et à libérer son esprit.

JOUONS ENSEMBLE

Retrouvez et entourez les mots qui se cachent dans cette grille

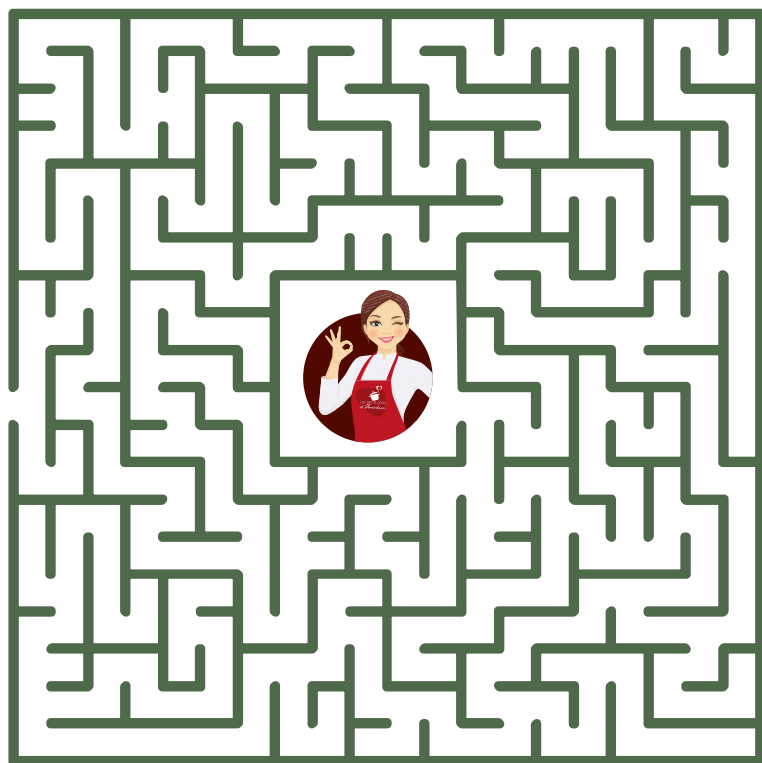


Mots MÉLÉS

PAQUERETTES	BOURDON
PLANTATIONS	GRAINES
PRINTANIER	COUCOU
HIRONDELLE	CROCUS
COUVAISON	POLLEN
FLORAISON	SOLEIL
GIBOULEES	FLEUR
PRINTEMPS	HERBE
BOURGEON	PLUIE
ECLOSION	OEUF
MUSCARIS	NID
NARCISSE	

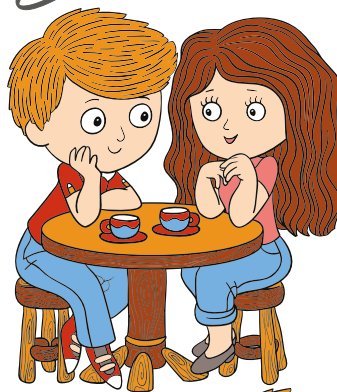
le labyrinthe

Aidez Amandine à sortir du labyrinthe



Jeu 10 différences

Trouvez les 10 différences entre les deux illustrations.



CHEVEUX - PINCE - MONTRE - LACET - PETITE CUILLE
TASSE - RAYURES - NOEUD BLEU - TABOURET - PIED TABLE



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

CRÉATION espritpoub

