

LE L'INFORMATION À SAVOURER
PROPOSÉE PAR VOTRE RESTAURATEUR À DOMICILE



N°3 • ÉTÉ 2025

JOURNAL
d'Amandine



La fraîcheur
est dans
l'assiette !

P.3

Un été placé sous le signe du soleil !

Avec les beaux jours, ce nouveau numéro du Journal d'Amandine sent bon l'été !

Au menu, vous trouverez des plats ensoleillés qui mettent à l'honneur la fraîcheur avec de bons fruits et légumes de saison et une pointe de gourmandise pour égayer vos repas.

Sur le calendrier de cet été, nous nous arrêterons sur le 14 juillet et la Sainte Amandine, avec des menus spéciaux chargés de souvenirs et de convivialité. Côté culture, coup de projecteur gourmand sur Louis de Funès pour mêler rire, cinéma et plaisir de manger.

Et comme l'été peut parfois rimer avec forte chaleur, nous vous partageons quelques conseils utiles pour bien vous hydrater au quotidien et rester en forme.

Ouvrez grand vos papilles car l'été commence ici, entre saveurs, sourires et moments de partage.

Sommaire AU PROGRAMME

AMANDINE & VOUS

P.2

PAROLE DE PRODUCTEURS

P.4

CULTURE CULINAIRE

P.6

L'INSTANT BIEN-ÊTRE

P.7

JOUONS ENSEMBLE

P.8

Parfum d'été!

Amandine nous partage
ses souvenirs d'été dans lesquels
chacun peut se retrouver.

Chers amis,

Quand revient l'été, une douce nostalgie m'envahit. Dès les premiers rayons plus chauds, les souvenirs remontent doucement, comme des bulles de plaisir.

Je me souviens des grandes tablées en famille sous le magnifique tilleul du jardin, des nappes à carreaux, du bruit des verres qu'on entrechoquait, des rires d'enfants qui jouaient à cache-cache entre les haies. Il y avait les odeurs de melon et de lavande, les salades d'haricots verts cueillis le matin, les tomates du potager qu'on croquait comme des bonbons et les confitures que l'on préparait à plusieurs mains en chantonnant.

Je repense aussi aux balades, le parfum entêtant du chèvrefeuille, les robes légères qui dansaient dans le vent et les premiers bains de mer dans l'eau froide mais vivifiante. Il y avait les parties de cartes sous la tonnelle, les feux d'artifice du 14 juillet que l'on regardait, émerveillés, une couverture sur les genoux.

Et puis, les souvenirs simples mais si précieux : les siestes et la lecture à l'ombre, les soirées à écouter les vieux vinyles ou la radio qui grésille, les bocaux que l'on préparait en prévision de l'hiver, les promenades au marché en saluant chaque étal comme une vieille connaissance !

Ces souvenirs nous lient, nous rassurent et nous rappellent que les plus beaux moments sont souvent les plus simples. Alors cet été, prenons le temps de les savourer à nouveau, de les raconter, de les partager !

Cette lettre, ma façon à moi de rester proche de vous, de vous parler comme à des amis, de vous dire que je pense à vous à chaque recette et à chaque plat que je prépare.

Prenez soin de vous et profitez des petits plaisirs de l'été !

Avec toute ma tendresse !
Amandine



un bouquet D'ARÔMES



LE BASILIC

Doux et poivré avec une touche de clou de girofle et d'anis, il est idéal pour le pesto, les salades, les pâtes fraîches et bien sûr avec des tomates. Le basilic ne doit pas être ajouté à la cuisson, car la chaleur affaiblit son arôme. Il est préférable de l'ajouter frais et juste avant de servir, ciselez quelques feuilles sur une salade de tomates arrosée d'un filet d'huile d'olive ... un régal !

LA MENTHE

Fraîche et rafraîchissante avec une douceur évidente, la menthe est parfaite dans les boissons désaltérantes, dans les desserts, dans les sauces au yaourt ou dans les salades d'été. Attention, son parfum peut être dominant, il est donc préférable de l'utiliser avec parcimonie.





Saveurs *en fête!*

Sainte-Amandine et 14 juillet : deux dates pour se régaler en ce début d'été !

Le mois de juillet démarre en beauté avec la Sainte-Amandine, le 9 juillet. Pour cette occasion, nous vous suggérons deux plats gourmands au menu : un délicieux « **filet de dinde marchand de vin** » dans le menu traditionnel n°1 et une généreuse « **matelotte de saumonette** » dans le menu n°2. À vos fourchettes, le repas est servi !

Le 14 juillet arrive aussi à grands pas, et pour célébrer la Fête nationale, quoi de mieux qu'un dessert tricolore ? Dans le menu n°1, **un gâteau bleu-blanc-rouge** viendra mettre de la couleur festive dans vos assiettes.

Dans notre numéro de printemps, nous avons vu comment repoter ses aromatiques. Découvrons à présent comment les utiliser pour parfumer vos repas !

LE THYM

Fraichement épicé et légèrement citronné, avec un soupçon de poivre, il est particulièrement utilisé dans la cuisine méditerranéenne, avec les plats de viande ainsi que dans les ragoûts et les sauces. Bien que le thym soit très résistant à la chaleur, il peut devenir amer s'il est utilisé en trop grande quantité. Agrémentez votre assiette avec quelques feuilles sur votre viande, le poisson ou sur une poêlée de légumes du soleil.



Astuce parfaite pour bien s'hydrater en été : coupez quelques feuilles de menthe dans une carafe remplie d'eau, avec des tranches de citron et laissez quelques heures au réfrigérateur avant de déguster (Lire page 7).



Vous avez le choix... de vous régaler !

Une suggestion à retrouver parmi les menus du moment



Concombre à la crème



Cuisse de poulet basquaise ratatouille



Cocktail de fruits

Amandine part sur les routes de France à la rencontre de ses producteurs et fournisseurs pour partager avec vous la passion qui les anime. Dans ce numéro, nous nous arrêtons en Deux-Sèvres, un département reconnu pour ses fromages de chèvres... mais pas que !



L'ESPRIT gourmand !

À Azay-sur-Thouet, au centre du département, Valentin Pineau perpétue l'héritage familial avec « Chocolats et Délices du Poitou », mêlant savoir-faire artisanal et saveurs du terroir. Partenaire fidèle des Petits Plats d'Amandine, il partage la même passion pour la qualité, la tradition et le plaisir de régaler.

Bonjour Valentin, pouvez-vous nous raconter l'histoire de votre boutique ?

Mes parents tenaient une boulangerie depuis 1994 à Azay-sur-Thouet. J'ai grandi dans ce milieu gourmand. En 2013, j'ai repris l'entreprise et nous avons créé ensemble « Chocolats et Délices du Poitou ». Nous avons décidé de nous concentrer sur la chocolaterie, la biscuiterie et la pâtisserie pour exprimer pleinement notre créativité. La boulangerie demande beaucoup de temps. On avait déjà un savoir-faire en biscuits et chocolats, alors en mettant tout notre cœur là-dessus, nous avons pu affiner nos recettes et innover tout en respectant les traditions du Poitou.

Qu'est-ce que vous préférez dans votre métier ?

C'est la diversité et la créativité. Par exemple, nous proposons plus de 14 types de galettes, allant du caramel fleur de sel à l'angélique, une plante locale. Et avec le chocolat, nous réalisons des formes originales, comme des trompe-l'œil en forme de fromage ou de saucisson. Notre créativité est sans limite !

Vous êtes très attaché aux recettes traditionnelles, notamment le broyé du Poitou. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Le broyé du Poitou est un gâteau sec et croustillant, proche du sablé. Traditionnellement cassé d'un coup de poing, chacun en prenait un morceau selon son appétit. Né au XIX^e siècle, il est aujourd'hui plus fondant grâce à une recette enrichie en beurre de notre région, sans perdre son authenticité.

Comment travaillez-vous dans votre atelier ?

Tout est fait maison, entièrement à la main. Chaque produit que nous proposons est fabriqué ici, dans notre atelier. Garder ce savoir-faire artisanal est essentiel pour nous. Cela fait partie de notre culture locale et de notre fierté d'artisans. Par ailleurs, la gourmandise est un vrai moteur dans notre travail. On ne s'ennuie jamais, car la diversité des recettes nous pousse sans cesse à innover.

Depuis combien de temps travaillez-vous avec Les Petits Plats d'Amandine ?

Cela fait cinq ans maintenant. Nous fournissons plusieurs produits tout au long de l'année, comme le fameux broyé du Poitou, les bûches de Noël ou le gâteau du 14 juillet. C'est une collaboration basée sur la confiance et nous sommes heureux de faire découvrir notre terroir à travers ce partenariat.

Qu'est-ce que cela vous fait de savoir que vos gâteaux apportent du plaisir aux personnes âgées qui les dégustent ?

C'est très gratifiant. Savoir que nos recettes évoquent des souvenirs et apportent de la joie, c'est notre plus belle récompense. Pour nous, transmettre ce plaisir et cette gourmandise est essentiel et faire plaisir à nos clients, c'est ce qui compte le plus !



Invitation à la Ferme de l'Airvaudais

À Airvault, au centre-nord des Deux-Sèvres, Edwige et Mickaël élèvent leurs vaches avec passion. Leurs yaourts bio, riches et savoureux, sont le fruit d'un engagement fort pour une alimentation plus juste.

Bonjour Edwige, racontez-nous l'histoire de votre ferme.

Nous avons repris avec Mickaël une ferme proche d'Airvault avec l'ambition de lui insuffler un nouvel élan, tout en perpétuant notre passion profonde pour l'élevage des vaches laitières. Le passage en bio en 2015 a marqué un tournant : plus de pâturage, d'autonomie et une agriculture en accord avec nos valeurs. Lors d'une visite d'une ferme bio en Aveyron, nous avons découvert le réseau « Invitation à la Ferme », que nous avons rejoint en 2017. C'est ce partenariat qui a permis le lancement de notre yaourterie en 2019.

Pourquoi créer votre propre yaourterie ?

Cela nous permet de maîtriser l'ensemble de la chaîne de valeur. De la traite de nos vaches à la production de nos yaourts, nous avons une gestion plus globale, un revenu stable et surtout, des yaourts de qualité, fidèles à ce que nous voulons proposer.

Qu'est-ce qui rend vos yaourts différents ?

Ils sont à notre image : simples, naturels, bio. Nos vaches pâturent dix mois par an et on utilise une salle de traite mobile qui se déplace de pâture en pâture, comme à la montagne. Le lait est ensuite pasteurisé à la ferme. Pour un yaourt nature, on ajoute juste un ferment, on étuve au chaud, on refroidit, et c'est prêt.

La qualité de vos yaourts vient-elle de l'alimentation des vaches ?

Oui, le pâturage joue un rôle essentiel. On ne donne pas d'ensilage parce que ça se sent beaucoup dans le lait et ce n'est pas agréable. Nous avons aussi travaillé sur ce qui pousse dans nos champs. Par exemple, l'herbe du printemps n'a rien à voir avec celle de l'été ou de l'automne. On complète parfois avec du foin fait maison. Aujourd'hui, nos prairies sont maîtrisées, ça se ressent dans le lait et donc dans le yaourt.

Vous travaillez avec plusieurs races différentes pour réaliser vos yaourts ?

Effectivement, notre troupeau est composé de différentes races : Holstein, Jersiaise, Simmental mais aussi des races comme la « kiwi » ou la Fleckvieh. Toute cette diversité donne un lait naturellement équilibré, ni écrémé, ni standardisé. C'est pour cela que nous avons une petite couche de crème en surface des yaourts. C'est de la vraie matière grasse naturelle qui donne de la texture, du goût et de la richesse.

Que vous apporte la collaboration avec Les Petits Plats d'Amandine ?

On travaille ensemble depuis 2021. Au départ, on ne pensait pas spécialement aux seniors, mais ça a vite fait sens. On s'est dit : « Ce n'est pas parce qu'on est senior qu'on n'a pas le droit de bien manger ! ». Ce public mérite des produits riches et de qualité. C'est une vraie fierté de se dire que nos yaourts peuvent apporter du plaisir et du réconfort à ceux qui en ont besoin.

Savoir que nos yaourts contribuent à la santé et au plaisir des personnes âgées, ça fait vraiment partie de notre philosophie : faire du bon partout et pour tous avec du bio, du goût et du cœur.

La gastronomie au cinéma : **De Funès passe à table !**

Louis de Funès est né le 31 juillet 1914, alors cet été, nous avons décidé de lui rendre hommage. La cuisine est un art de vivre qui nous passionne, fait de souvenirs, de transmission et parfois de résistance, comme le montrent ses films. Nous partageons la même vision « la cuisine c'est prendre soin des autres ». En France, elle est considérée comme un art, mais au cinéma, elle devient un personnage à part entière. Personne n'a su mieux l'incarner avec humour et panache que notre cher Louis de Funès !



La Traversée de Paris 1956

Ce chef d'œuvre du cinéma français avec Gabin et Bourvil nous entraîne dans la capitale au temps de l'occupation. Ces deux hommes transportent clandestinement un cochon découpé à travers Paris pour le livrer au marché noir.

Louis de Funès y fait une brève apparition dans une scène antologique avec « Jambier, Jambier 45 rue Poliveau... 2000 francs ».

Ce film entier tourne autour d'un aliment devenu précieux, presque sacré, en temps de guerre. Il nous rappelle à quel point la nourriture est bien plus qu'un simple besoin. C'est un symbole de résistance, de dignité, et d'attachement à notre culture.



Le Grand Restaurant 1966

Dans cette comédie, De Funès joue « Monsieur Septime », un directeur très pointilleux d'un prestigieux restaurant parisien.

Ce directeur surveille les moindres détails de son établissement et épie les faits et gestes de ses équipes pour que tout soit parfait !

On y découvre les coulisses d'un établissement gastronomique avec ses serveurs aux gants blancs et ses plats présentés tels des œuvres d'art. Une véritable plongée dans l'élégance de la gastronomie à la française avec une caricature d'un Septime agité et cocasse pour le plus grand plaisir des spectateurs.



L'Aile ou la Cuisse 1976

Un classique incontournable, dans lequel Louis de Funès incarne Charles Duchemin, un célèbre et redouté critique gastronomique, amoureux de la vraie cuisine française.

Il se bat contre l'industrialisation de l'alimentation, incarnée par l'odieux Tricatel, un roi de la cuisine industrielle fade et sans âme.

Avec des scènes devenues cultes, Louis de Funès, accompagné de Coluche, nous rappelle l'importance du goût, du savoir-faire artisanal, ainsi que le plaisir de manger des plats faits avec amour.

Bien s'hydrater pour un été en pleine forme !

Avec l'arrivée des beaux jours, notre organisme perd davantage d'eau à cause de la chaleur. Avec l'âge, la sensation de soif diminue, il est donc essentiel de rester vigilant. Heureusement, il existe de nombreuses astuces pour rester bien hydraté tout en se faisant plaisir. Voici nos conseils pour traverser l'été en toute sérénité.

Miser sur les soupes froides, aussi bonnes que rafraîchissantes

En été, les soupes froides sont idéales, elles sont faciles à préparer, pleines de légumes et très riches en eau. En plus de vous hydrater, elles apportent vitamines et couleurs à vos repas. Servez-les en entrée ou au dîner pour un repas frais et désaltérant.

Ajouter des infusions froides ou des eaux aromatisées aux repas

Si l'eau plate vous semble fade, il est facile de la parfumer naturellement pour lui redonner du pep's. Préparez-vous de grandes carafes d'eau fraîche dans lesquelles vous ajoutez des tranches de citron, quelques feuilles de menthe, des morceaux de fraises ou des rondelles de concombre. Les infusions froides aux fruits (sans théine) à déguster tout au long de la journée sont aussi une autre alternative. Jolies à regarder, elles rendent l'hydratation bien plus agréable, surtout quand il fait chaud !

Ne pas sortir aux heures les plus chaudes et boire tout au long de la journée

Entre 12h et 16h, le soleil est à son apogée et les températures grimpent vite. Pour éviter les coups de chaud, mieux vaut rester à l'intérieur et au frais. C'est aussi le bon moment pour faire une petite sieste, lire ou écouter de la musique. Et surtout, pensez à boire régulièrement, même sans avoir soif. Un verre d'eau toutes les heures est une bonne habitude. Pour y penser sans effort, une petite carafe sur la table ou une gourde à portée de main sont les meilleures solutions.

Privilégier les aliments riches en eau pour des repas qui désaltèrent

On oublie parfois que notre alimentation participe à notre hydratation ! En été, favorisez les aliments gorgés d'eau comme le melon, la pastèque, le concombre, la tomate, la pêche, la courgette ou bien encore la salade verte. Ces fruits et légumes peuvent se consommer crus, en salade ou en dessert. En plus de leur apport en eau, ils sont souvent riches en minéraux et très digestes, parfaits pour affronter la chaleur.



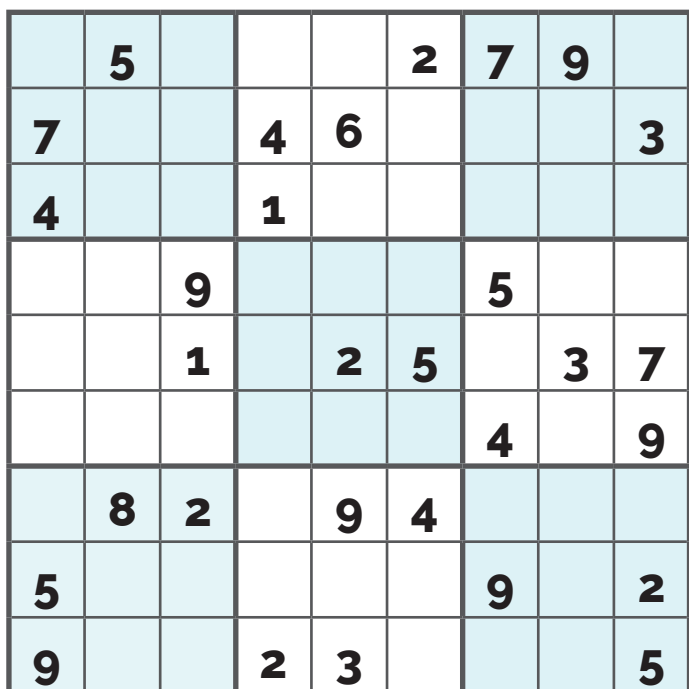
Retrouvez et entourez les mots qui se cachent dans cette grille



Mots MÉLÉS

- | | |
|-------------|-------------|
| BATEAU | CHALEUR |
| COULEURS | EAU |
| FAMILLE | FLEUR |
| FRUIT | GLACE |
| HYDRATATION | INSECTE |
| LUNETTES | PIQUE-NIQUE |
| PLAGE | SABLE |
| SOLEIL | VACANCES |

PARTIE DE Sudoku



Jeu 9 différences

Trouvez les 9 différences entre les deux illustrations.



PAILLE - FLEUR - PÉPINS DE PÂSTÈQUE - FRAISE - CERISE
BANANE - QUARTIER D'ORANGE - SALADIER - PRUNE



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 espritpub®

