

LE JOURNAL

L'INFORMATION À SAVOURER
PROPOSÉE PAR VOTRE RESTAURATEUR À DOMICILE



d'Amandine

N°4 • AUTOMNE 2025



L'automne heureux !

P.3

En automne, on prend le temps, on savoure la vie !

L'automne s'installe doucement avec ses couleurs chatoyantes et son atmosphère paisible. Après l'énergie de l'été, cette saison nous invite à ralentir un peu le rythme et à nous recentrer sur l'essentiel : le bien-être au quotidien.

Dans ce numéro, parcourez notre dossier santé en empruntant le chemin de la douceur ! Nous vous emmenons aussi à la découverte des expressions gourmandes de notre langue pour pimenter nos conversations. Et parce que la cuisine est un art, nous vous proposons un regard sur quelques tableaux célèbres où la gastronomie est reine !

Enfin, vos anecdotes et petits souvenirs viennent enrichir ces pages. Ils rappellent que les plus belles histoires sont souvent celles que l'on partage autour d'un repas, d'un gâteau ou d'un simple sourire.

Que ce numéro d'automne soit pour vous une pause douce et gourmande, à savourer tranquillement, comme une tasse de chocolat chaud par une journée fraîche.

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

L'ART DE PRENDRE *son temps!*

La sagesse vient avec l'âge et, grâce à elle, on se rend compte que savourer chaque instant est important. Pourtant, prendre son temps, ce n'est pas rester immobile : c'est apprendre à avancer à son rythme en laissant plus de place au plaisir et à la tranquillité.

Une petite marche quotidienne dans le quartier, un jardinage léger ou même quelques mouvements d'étirement font partie de ces gestes simples qui entretiennent le corps tout en apaisant l'esprit.

L'automne, avec ses lumières douces et ses après-midi paisibles, est aussi une saison idéale pour mêler activité douce et repos reconfortant. Autorisez-vous à souffler : prenez plaisir à déguster tranquillement un repas chaud, à feuilleter un album photo ou à regarder tomber la pluie.

Ces petites attentions envers soi-même font beaucoup de bien. Lire quelques pages d'un roman, écouter une chanson d'autrefois ou préparer une tasse de chocolat chaud sont autant de manières de rester actif tout en savourant le plaisir de prendre son temps.

Au fond, prendre son temps, c'est trouver le rythme qui nous convient : ni trop vite, ni trop lentement,... juste ce qu'il faut pour se sentir vivant, apaisé et en harmonie avec chaque journée.

Trois idées simples pour ralentir

- **Un moment de musique** : écouter une chanson que vous aimez, fredonner ou simplement fermer les yeux pour se laisser emporter par la mélodie.
- **Un rendez-vous gourmand** : prendre le temps d'un goûter avec une boisson chaude et un petit biscuit, en savourant chaque bouchée sans se presser.
- **Un souvenir retrouvé** : ressortir une photo, une carte postale ou un objet ancien et se laisser replonger dans les souvenirs qu'il évoque.



COMME UN PARFUM *d'automne*

Avec quelques épluchures et une pincée d'imagination, réalisez de petits sachets parfumés à glisser dans les tiroirs, les armoires ou même sous l'oreiller. Une activité simple, naturelle, qui nous rappelle les gestes d'autrefois.

Ce qu'il vous faut :

- Des épluchures d'orange ou de citron (bio de préférence)
- Des clous de girofle
- Un bâton de cannelle (facultatif)
- Un peu de lavande ou de thym séché (facultatif)
- De la gaze, du tulle ou un petit morceau de tissu léger
- Un ruban ou un bout de ficelle
- Une paire de ciseaux

le petit plus...

Vous pouvez personnaliser vos sachets avec un bouton, un galon ancien, ou même les offrir autour de vous. Un petit cadeau qui sent bon la saison !



Tomates farcies aux légumes

ET SI VOUS MANGIEZ *végétarien ?*

Nous savons que vous aimez la diversité dans vos assiettes et que vous cherchez parfois un peu de nouveauté ! C'est pour cela que depuis septembre, nous avons décidé de vous proposer un plat végétarien tous les jours.

Désormais, vous pourrez ainsi savourer des plats équilibrés et colorés, découvrir de nouvelles saveurs et textures, à base de légumes et féculents.

En choisissant ces plats, vous faites aussi un petit geste pour la planète. Réduire la consommation de viande permet de diminuer notre impact environnemental, tout en continuant à profiter de repas généreux et savoureux. Nous souhaitons vous montrer qu'on peut allier plaisir, variété et démarche responsable dans chaque assiette que nous préparons pour vous.

Chaque plat végétarien est pensé avec soin pour que vous passiez un vrai moment de plaisir à table, en découvrant chaque jour un peu de nouveauté et de légèreté. Alors n'hésitez plus : laissez-vous surprendre, régaliez-vous... et savourez chaque bouchée !



Lasagnes ricotta/épinards
ou tarte poireaux/carottes

- 1** Faites sécher les épluchures en les disposant quelques jours à plat sur un radiateur ou près d'une source de chaleur douce : après cela, elles dégageront un délicieux parfum.
- 2** Préparez votre mélange dans un petit bol, mélangez les épluchures séchées avec une pincée de clous de girofle. Pour une touche plus florale ou apaisante, vous pouvez ajouter de la lavande, du thym ou un peu de cannelle.
- 3** Découpez un carré de tissu (environ 10x10 cm) et assemblez le sachet. Placez votre mélange au centre, puis refermez le tout avec un ruban ou une ficelle.
- 4** Placez le sachet au milieu de votre linge de maison, dans les placards ou même sur votre table de nuit pour parfumer délicatement l'air.

LES EXPRESSIONS *à toutes les sauces !*

Les mots, comme les plats, mijotent depuis longtemps dans nos traditions. Certaines expressions de la cuisine se sont glissées dans notre langage quotidien. Amusons-nous à les découvrir !

« Mettre du beurre dans les épinards »

ORIGINE > Autrefois, les épinards, peu goûteux, étaient servis nature. Leur donner une touche de beurre les rendait plus agréables. L'expression est restée pour désigner une amélioration simple et appréciée.

SENS ACTUEL > Améliorer un quotidien un peu terne, ajouter du confort ou une petite amélioration bienvenue.

« Mettre la main à la pâte »

ORIGINE > Elle vient bien sûr du geste des boulangers pétrissant la pâte. Symbole d'effort partagé, elle rappelle que sans travail en commun, pas de bon pain !

SENS ACTUEL > Participer et aider à un travail collectif.

« Être soupe au lait »

ORIGINE > Comme le lait sur le feu qui bout rapidement et redescend aussitôt, cette image était parlante autrefois.

SENS ACTUEL > Se dit d'une personne qui s'emporte vite, mais dont la colère retombe aussitôt.

« Ne pas être dans son assiette »

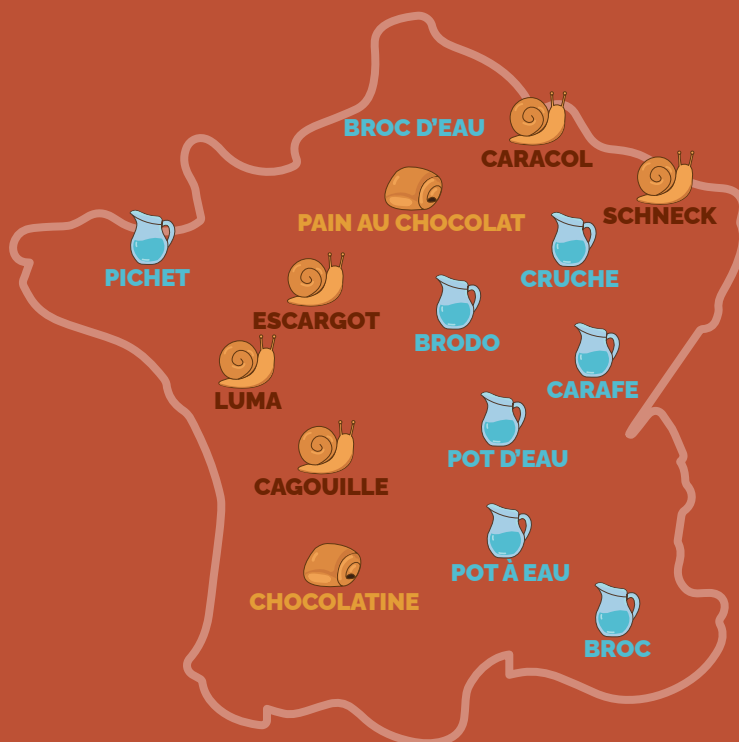
ORIGINE > L'« assiette » ne désignait pas toujours le plat creux : au XVI^e siècle, ce mot signifiait « état, condition ». Être mal dans son assiette, c'était donc : être mal dans sa situation.

SENS ACTUEL > Se sentir fatigué, un peu triste ou malade.

LE TOUR DE FRANCE

des expressions !

La France est riche de terroirs et de traditions et avec eux un vocabulaire qui varie au grés des territoires... petit aperçu de ce que l'on appelle des « régionalismes » : des mots que l'on emploie dans une région mais pas forcément ailleurs !



LES CHEFS-D'ŒUVRE

se mettent à table!

Depuis toujours, la nourriture inspire bien plus que nos papilles : elle nourrit également l'imaginaire des artistes. Dans la peinture, les fruits, les mets et les scènes de repas deviennent prétextes à raconter la vie quotidienne, à symboliser l'abondance ou à révéler une émotion.

De Vermeer à Renoir, de Brueghel à Arcimboldo, les grands maîtres ont immortalisé la gastronomie dans des tableaux devenus célèbres, où l'art de manger devient aussi l'art de vivre.



L'Automne

Giuseppe Arcimboldo

Arcimboldo est sans doute l'un des peintres les plus singuliers de la Renaissance. Avec son fameux cycle des saisons, il compose des portraits entièrement constitués de fruits, légumes et fleurs. Dans L'Automne, les grappes de raisin, les pommes, les poires et les courges se mêlent pour dessiner un visage espiègle.

Ce tableau illustre la générosité de la nature et l'abondance des récoltes de la saison. Chaque détail est une célébration du terroir, une façon de rappeler que la nourriture est un trésor de la terre.

En observant cette œuvre, on sourit devant l'inventivité du peintre : la gastronomie n'est pas seulement à savourer dans l'assiette, mais aussi à contempler comme une œuvre d'art.

Le Repas de noces

Pieter Brueghel l'Ancien

Peint vers 1568, ce tableau illustre un banquet de mariage paysan. La table est chargée, les convives se pressent, les enfants jouent, les musiciens animent la fête. Tout respire la vie et la convivialité.

Brueghel représente ici un portrait de société où le repas devient un moment de communion collective, où chacun trouve sa place.

En observant la scène, on perçoit la force symbolique du repas : il unit, rassemble et célèbre. À travers ce festin populaire, Brueghel rappelle que la gastronomie est aussi une histoire de partage et de lien humain.



La Laitière

Johannes Vermeer

Cette œuvre intimiste et lumineuse, met en scène une femme en train de verser du lait. Rien d'ostentatoire, tout est dans la simplicité et la précision des gestes.

Vermeer nous invite à contempler la beauté du quotidien domestique simple et essentiel : le pain posé sur la table, la cruche de terre cuite et le lait qui coule doucement.

Cette scène paisible est un hommage à la cuisine de tous les jours qui se dessine. Pas de festin somptueux, mais l'éloge du geste modeste qui nourrit et réconforte.

VOS PETITES HISTOIRES *en cuisine!*

Parce que la cuisine est pleine d'histoires, nous vous proposons une nouvelle rubrique où vos anecdotes prennent vie. Des petits moments drôles, tendres ou gourmands, racontés en quelques lignes seulement.

Ces souvenirs évoquent la cuisine, les repas et tous ces moments partagés qui restent gravés dans nos mémoires. Installez-vous et laissez-vous porter par ces anecdotes qui nous rapprochent !

Le gâteau au yaourt • Odette

C'est la première recette que j'ai apprise enfant. Trois pots de farine, deux de sucre, un de yaourt, rien de compliqué. Simple, inratable, et surtout délicieux : tout le monde l'adorait. Mes enfants en ont raffolé, mes petits-enfants en redemandaient. À chaque visite, l'odeur du four emplissait la maison et fait briller leurs yeux. Et moi, je préfère faire 2 gâteaux d'un coup... Parce qu'il n'y a jamais trop de gourmandise.

La pomme dans la poche • Jean

Ma grand-mère avait toujours une pomme dans son tablier. Elle disait que c'était son secret pour garder la forme. Un quartier pour elle, un quartier pour moi, partagé sur le pas de la porte. Pas de bonbons, mais un goût qui reste encore aujourd'hui. Chaque fois que je croque dedans, c'est son sourire qui revient avec sa voix douce. Un fruit simple, mais un trésor de souvenirs qui ne se flétrit jamais.

La soupe envolée • Jeannine

Un soir d'hiver, j'ai trébuché avec la soupière à la main. La soupe a volé plus loin que moi, éclaboussant la nappe blanche toute neuve. Silence d'abord, puis un éclat de rire général a réchauffé la maison. On s'est rabattu sur du pain, du fromage et quelques pommes. Le repas était maigre mais joyeux, accompagné d'histoires racontées à la veillée. Seul le chat a eu droit à un vrai festin bien chaud, qu'il a savouré sans vergogne.



Le café de mes quarante ans • Jacques

Je n'ai découvert le café qu'à quarante ans passés. Avant, je le trouvais trop amer, trop fort pour moi. Un jour, une amie m'en a préparé un, sucré, chaud, parfumé. Depuis, impossible de commencer ma journée sans ce rituel. Chaque tasse est devenue un réveil en douceur, presque un compagnon fidèle. Et parfois je souris, en pensant à toutes ces années où je passais à côté de ce plaisir simple.

Le dernier morceau de fromage • Joseph

À la maison, il fallait toujours finir le plateau. Mon père disait : "Un fromage qui attend, ça s'ennuie !" Alors, on coupait une dernière petite part, même minuscule. Toujours accompagnée d'un bout de pain croustillant, partagé en silence. C'était notre manière de clore le repas, comme un rituel sacré. Aujourd'hui encore, je respecte cette habitude : un petit geste qui me ramène aussitôt à la table familiale.

C'EST BON POUR *le moral!*

On parle souvent de la santé du corps, mais celle du cœur et de l'esprit est tout aussi précieuse. Et si nous apprenions à prendre soin de notre moral comme on entretient un petit jardin ? Pas besoin de grandes résolutions : parfois, ce sont les petits plaisirs du quotidien qui font le plus de bien !

Démarrer du bon pied

Écouter une musique familière, allumer une bougie parfumée ou observer le ciel à la fenêtre... Ce petit moment rien qu'à soi donne le ton de la journée.

Rire, encore et toujours.

Un souvenir amusant, une blague, une scène drôle à la télévision... Le rire est un remède gratuit, contagieux, toujours bienvenu.

Se remémorer les souvenirs heureux

Photos anciennes, cartes postales, objets d'un autre temps... Se replonger dans ce qui nous a rendus heureux ravive la mémoire et réchauffe l'âme.

Bouger !

S'étirer, marcher dans la pièce, danser quelques pas... Le corps se réveille, l'esprit suit, et la bonne humeur revient.

Faire des activités manuelles

Tricoter, cuisiner une compote, jardiner un peu... Chaque geste est une manière de rester actif, de créer, d'exister pleinement. Et quelle fierté douce lorsqu'on termine une petite chose !

Partager quelques mots

Une discussion sur le pas de la porte, un appel à un proche, ou quelques mots avec la personne qui livre les repas : ce lien, même bref, suffit souvent à illuminer une journée.

Les petits gestes du quotidien qui mettent du baume au cœur !

Et si votre moral flanche.

Cela arrive à chacun, et ce n'est pas une faiblesse. Si le cœur est lourd, si la tristesse dure, n'hésitez pas à en parler à un médecin ou à un proche, un professionnel à l'écoute... Demander de l'aide, c'est déjà prendre soin de soi. !

La liste des choses à faire cette semaine

- ☐ LUNDI > Je mets une musique qui me rappelle un bon souvenir
- ☐ MERCREDI > Je prends des nouvelles d'une personne à qui je n'ai pas parlé depuis longtemps
- ☐ VENDREDI > Je regarde une photo ancienne et je raconte son histoire.

JOUONS ENSEMBLE

Retrouvez et entourez les mots qui se cachent dans cette grille

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

Mots MÉLÉS

AGRICULTURE	GOÛT
ALIMENTATION	MARAÎCHER
BREBIS	MARCHÉ
CANARD	OEUF
CHÈVRES	POMME
CIDRE	PRODUIT
CONFITURE	QUALITÉ
ÉLEVEUR	RUCHE
ESCARGOT	SAIN
ESTIVE	SENS
FERME	TOMATE
FROMAGE	TRUITE
GASCONNE	VERGER

PARTIE DE Sudoku

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

Jeu 7 différences

Trouvez les 7 différences entre les deux illustrations.



FEUILLE - LIVRES - CHEVEUX - COUVERTURE - OMBRES
CHAUSSURES - OREILLE CACHÉ PAR LES CHEVEUX



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®

