

LE JOURNAL

L'INFORMATION À SAVOURER
PROPOSÉE PAR VOTRE RESTAURATEUR À DOMICILE



d'Amandine

N°6 • PRINTEMPS 2026



Fruits, légumes et fleurs à savourer toute l'année

Bien manger, c'est avant tout respecter le rythme des saisons. Chaque période de l'année nous offre ses couleurs, ses saveurs et ses petits trésors à mettre dans l'assiette. Fruits et légumes fraîchement récoltés, fleurs comestibles, recettes simples et gourmandes... la nature nous guide pour manger varié, équilibré et avec plaisir.

Dans ce numéro du Journal d'Amandine, nous avons choisi de vous accompagner tout au long de l'année, en mettant à l'honneur les produits de saison et les idées pour les cuisiner simplement au quotidien. Une alimentation plus naturelle, plus savoureuse et souvent plus économique, qui fait du bien au corps comme au moral.

Au fil des pages, découvrez comment les saisons peuvent inspirer vos menus, embellir vos plats et apporter encore plus de convivialité à vos repas.

Sommaire AU PROGRAMME

AMANDINE & VOUS	P.2
CULTURE CULINAIRE	P.4
REGARDS CROISES	P.6
L'INSTANT BIEN-ÊTRE	P.7
JOUONS ENSEMBLE	P.8

QUAND LE PRINTEMPS *réveille nos assiettes*

Avec le retour des beaux jours, la nature et nos assiettes se parent de couleurs. Le printemps invite à savourer des produits de saison aux saveurs légères et conviviales.

Le printemps est enfin là. Les journées s'allongent, les premiers rayons de soleil réchauffent doucement l'air et la nature se réveille peu à peu. Dans les jardins, les fleurs refont leur apparition, les couleurs reviennent et une douce envie de renouveau s'installe, jusque dans nos assiettes.

C'est la saison des fruits et légumes frais, croquants et colorés. Asperges, radis, fraises ou petits pois annoncent le retour de recettes plus légères, simples et pleines de saveurs. Le printemps invite à cuisiner

autrement, à privilégier la fraîcheur et à retrouver le plaisir du fait maison, sans complication.

Autour de la table, cette période rime avec convivialité et partage. Un plat préparé avec des produits de saison, un repas lumineux, un moment passé ensemble... Autant de petits instants qui font du bien et réchauffent le cœur. On ouvre les fenêtres, on profite de la lumière, on savoure les premières pauses ensoleillées.

À travers cette nouvelle édition du Journal d'Amandine, nous avons envie de célébrer ce printemps avec vous : ses couleurs, ses parfums, ses saveurs et cette joie simple de se retrouver autour d'une cuisine sincère et généreuse.



Les menus à ne pas manquer !

20 mars 2026

Printemps - Journée internationale du bonheur

Tomates cerises et petits oignons blancs sur pic

Noix de jambon au miel

Ecrasé de pommes de terre et tian de légumes

Charlotte aux fruits

5 avril 2026

Dimanche de Pâques

Pâté de Pâques « maison »

Gigot d'agneau à l'ail

Ecrasé de pommes de terre

Fromage chèvre artisanal du Poitou

Bavarois passion

6 avril 2026

Lundi de Pâques

Œuf mimosa

Saumon sauce oseille

Purée de pommes de terre

Emmental

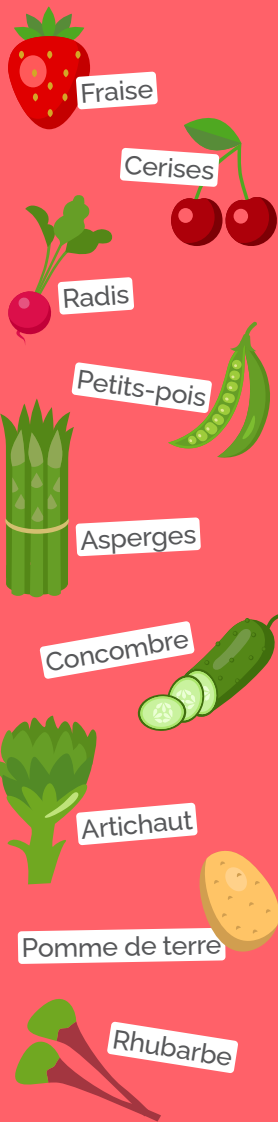
Gâteau de Pâques aux pruneaux

les saisons dans votre assiette

Le guide des produits à savourer toute l'année

Manger de saison, c'est choisir des produits au goût authentique, cueillis au bon moment. À chaque période de l'année, fruits, légumes et fleurs apportent couleurs, saveurs et bienfaits dans nos assiettes. Une invitation à les savourer simplement, au fil des saisons.

Printemps



Plat incontournable :
clafoutis aux cerises

Fleur de saison :
tulipe, pivoine, muguet

Été



Plat incontournable :
ratatouille, taboulé

Fleur de saison :
marguerite et tournesol

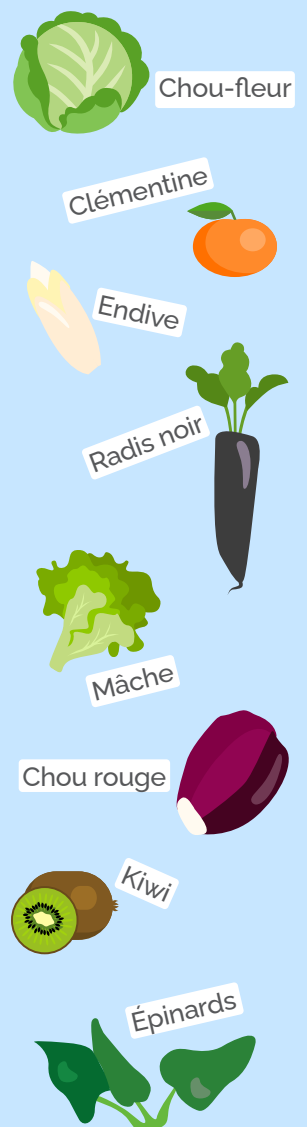
Automne



Plat incontournable :
velouté de potiron

Fleur de saison :
dahlias

Hiver



Plat incontournable :
tartiflette, pot au feu

Fleur de saison :
jasmin d'hiver

Et toute l'année : Ail, oignon, échalote, pomme de terre, pomme, salade, navet, poireau, carotte, banane, noix.

IL ÉTAIT UNE FOIS *la cuisine !*

De la préhistoire à nos jours, la cuisine française évolue avec l'homme, les cultures et les découvertes. Des premières grillades aux créations des chefs contemporains, chaque époque enrichit cette histoire culinaire faite de partage et de plaisir.

la préhistoire

Lucy et les premiers hommes se nourrissaient principalement de racines, de tubercules, de fruits et parfois de larves. La viande apparaît progressivement dans l'alimentation, notamment grâce à la chasse. La maîtrise du feu, il y a environ 400 000 ans, constitue une avancée majeure : elle permet de cuire les aliments, d'améliorer leur conservation et de renforcer le lien social autour du repas. Chasse, pêche et premières formes de conservation précèdent l'agriculture et l'élevage.

l'antiquité

Dans l'Antiquité, les romains font du repas un véritable art de vivre. Ils utilisent des herbes aromatiques, des épices, de l'huile d'olive et apprécient les mélanges sucrés-salés à base de miel, de fruits ou de vinaigre. Les sauces parfumées et les vins accompagnent les plats. Cette culture culinaire influence durablement les habitudes alimentaires en Gaule.

le moyen-âge

Au Moyen Âge, les repas des grandes occasions sont codifiés, notamment sous le règne de Charlemagne. Les banquets sont abondants, riches en viandes et en épices, symboles de pouvoir et de prestige. La cuisine médiévale marque une forte distinction entre les tables des seigneurs et l'alimentation plus simple du peuple, centrée sur les céréales et les légumes.

les temps modernes

À l'époque moderne, la cour de Louis XIV impose le raffinement à la française. Les repas deviennent structurés, élégants et codifiés. Les influences étrangères enrichissent les recettes, tandis que les grandes découvertes introduisent progressivement de nouveaux aliments. La gastronomie s'affirme comme un art à part entière.

l'époque contemporaine

À partir du XIX^{ème} siècle, la cuisine Française rayonne dans le monde entier. Entre traditions régionales et grande cuisine, les chefs s'inspirent des produits du terroir tout en innovant. Dans les années 1970, la Nouvelle Cuisine allège les plats et remet le produit au cœur de l'assiette, donnant naissance à une gastronomie à la fois créative et accessible.

Histoire et légendes DES GRANDS PLATS FRANÇAIS

De Castelnaudary à Gergovie, certains plats emblématiques de la gastronomie française sont nés de faits historiques, de légendes ou de besoins du quotidien. Retour sur les origines fascinantes du cassoulet, du gratin dauphinois, de la quiche lorraine et du coq au vin.



La Révolution et le gratin dauphinois

En 1788, à Grenoble, lors de la « journée des tuiles », les habitants protestent contre les autorités. Peu après, le lieutenant général du Dauphiné sert à ses officiers à Gap un plat de pommes de terre au four avec de l'ail et de la crème fraîche, le gratin dauphinois, mentionné pour la première fois par écrit.

La guerre de Cent Ans et la naissance du cassoulet

Au XIV^{ème} siècle, à Castelnaudary, la ville assiégée par les Anglais manque de vivres. Pour soutenir les soldats, les habitants mettent en commun l'ensemble des restes : morceaux de viande, lard, saucisses et fèves sont mijotés dans une jatte appelée cassole. Ce repas revigorant permet aux soldats de repousser l'ennemi, donnant naissance à la légende du cassoulet.

La quiche lorraine, repas du peuple

Au XV^{ème} siècle, dans l'Est de la France, une femme utilise un peu de pâte à pain pour préparer un appareil d'œufs et de crème fraîche, appelé « migaine ».

Elle cuit le tout au four commun et ramène cette quiche fine et croustillante pour nourrir sa famille. Au XIX^{ème} siècle, la quiche s'épaissit et s'enrichit de lard, devenant le plat populaire que l'on connaît.

Le coq au vin, symbole de l'orgueil gaulois

En 52 av. J.-C., à Gergovie, Vercingétorix envoie un coq aux Romains pour montrer que ses guerriers ne se laissent pas intimider. César le fait mijoter au vin pour un banquet, mais Vercingétorix retourne l'humiliation en infligeant une défaite aux légions romaines. La légende du coq au vin naît alors, symbole de fierté et de résistance.



DES AVIS QUI *donnent faim*

Derrière chaque plat, il y a une histoire, un sourire et un moment de partage. Retrouvez ici les témoignages de nos clients, qui font vivre l'aventure des Petits Plats d'Amandine jour après jour.

“ Avec ma femme, ce que nous apprécions le plus, c'est la diversité de la carte. Chaque jour, nous pouvons varier les repas et ne jamais nous lasser. Les plats sont toujours très bien cuisinés, un vrai plaisir au quotidien ”

Henri & Mireille
70 et 72 ans

« Je suis très content des repas que je reçois, tout est vraiment bon et je suis pleinement satisfait. Mais ce que je préfère par-dessus tout, ce sont les pâtisseries... Je pourrais en manger tous les jours de la semaine ! »

Marcel 80 ans

“ Je recommande Les Petits Plats d'Amandine presque tous les jours : à mes voisins, à mes amis quand je sors, et bien sûr à ma famille. Mes petits-enfants sont très contents et cela les soulage beaucoup. ”

Simone 76 ans

« Mon mari et moi sommes ravis de recevoir le Journal d'Amandine à chaque nouvelle saison. De mon côté, j'aime lire les articles, que je trouve très intéressants, et mon mari se régale avec les jeux à la fin du journal. »

Martine & Michel
74 et 76 ans

“ J'aime m'installer tranquillement dans mon salon pour lire le Journal d'Amandine. J'apprécie beaucoup la saisonnalité des articles, c'est toujours agréable et intéressant à découvrir ”

Andrée 82 ans

Merci à nos clients pour leur confiance et leurs témoignages.

Un bon petit-déjeuner pour une journée vitalité

Essentiel pour bien démarrer la journée, le petit déjeuner apporte l'énergie les nutriments indispensables au maintien de la santé. Découvrez comment le composer pour allier goût, équilibre et plaisir !

Le petit-déjeuner joue un rôle primordial dans l'alimentation quotidienne. Il contribue à couvrir les besoins nutritionnels, favorise le bon fonctionnement de l'organisme et participe au maintien d'une bonne santé. Mais c'est aussi un moment de plaisir et de convivialité, idéal pour commencer la journée en douceur, prendre le temps de lire ou savourer quelques gourmandises.

Un produit céréalier pour l'énergie : pain complet ou de seigle, flocons d'avoine, biscottes... Les céréales complètes sont à privilégier pour un meilleur apport en fibres et en nutriments.

Un produit laitier riche en calcium et en protéines : lait, yaourt, fromage ou fromage blanc.

Une source de protéines : œufs, jambon, volaille ou fruits à coque.

Un fruit ou équivalent pour les vitamines et les fibres : fruit entier, compote ou fruits secs, à préférer au jus pour un meilleur apport en fibres.

Une boisson pour l'hydratation : thé, café ou eau.

Un peu de matières grasses (beurre, fruits à coque) et éventuellement un peu de sucre ou gourmandises (miel, confiture, chocolat) pour le plaisir.

Une bonne alimentation ne s'arrête pas au petit déjeuner : il est essentiel de veiller à un apport suffisant en nutriments tout au long de la journée. En cas de perte d'appétit, il est conseillé de répartir les repas en petites prises régulières. **Pour des repas adaptés à vos besoins, n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé ou à une diététicienne.**

Retrouvez et entourez les mots qui se cachent dans cette grille

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

Mots MÉLÉS

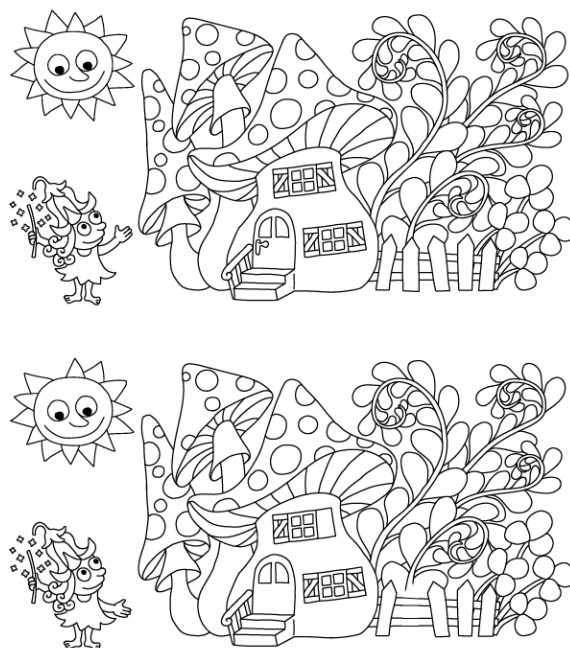
BOURGEON OISEAU
COCCINELLE PARFUMS
COULEURS PLANTATION
FEUILLE RENOUVEAU
FLEURS SAISON
GIBOULÉES SEMIS
HERBE SÈVE
HIRONDELLE SOLEIL
JONQUILLE VERT
NIDS

PARTIE DE Sudoku

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

Jeu 7 différences

Trouvez les 7 différences entre les deux illustrations.



BRAS DE LA PETITE FÉE - RAYON DU SOLEIL - POIS SUR LE CHAMPIGNON -
BARRIÈRE - VOILET - POIGNÉE DE PORTE - FEUILLAGE



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,
Pexel

CRÉATION espritpub

