

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



N°7 · ÉTÉ 2026

JOURNAL *d'Amandine*



Le goût du soleil dans votre assiette

P.2

L'été s'installe, avec ses couleurs, ses parfums et ses saveurs incomparables

C'est la saison des repas simples et conviviaux avec des produits gorgés de soleil et des moments partagés à l'ombre dans le jardin. Parmi les incontournables, la tomate s'impose comme la star de nos assiettes.

Déclinée en salade, en tarte ou simplement avec un filet d'huile d'olive, elle incarne à elle seule la fraîcheur de l'été. Mais elle n'est pas seule : melon, courgette, pêche ou encore herbes aromatiques viennent enrichir cette palette de goûts.

Dans cette nouvelle édition du Journal d'Amandine, savourez pleinement l'été. Entre découvertes gourmandes, conseils bien-être et plongée dans les coulisses de nos repas, chaque page vous accompagnera au fil des jours, tout au long de l'été. Installez-vous confortablement, et laissez-vous guider par les saveurs de cette belle saison.

Sommaire AU PROGRAMME

AMANDINE & VOUS	P.2
LA PASSION DU MÉTIER	P.4
CULTURE CULINAIRE	P.6
L'INSTANT BIEN-ÊTRE	P.7
JOUONS ENSEMBLE	P.8

UN ÉTÉ À CROQUER

avec Amandine

L'été fait naître souvenirs et envies de fraîcheur... Amandine nous partage ses vacances d'autrefois. Découvrez aussi les temps forts de la saison, des idées pour bien manger malgré la chaleur et la star de l'été : la tomate.



La tomate, la star de l'été !

Allons à la rencontre de la star de l'été : impossible de passer à côté... La tomate est la grande star de l'été ! Gorgée de soleil, rafraîchissante et pleine de saveurs, la tomate nous accompagne tout au long de la saison. Dans le jardin comme dans l'assiette, elle évoque aussitôt les repas en terrasse et les souvenirs de vacances.

Des couleurs pour tous les goûts !

Rouge, jaune, orange, verte... chaque variété a son caractère et sa petite touche unique. De quoi mettre de la couleur et de la bonne humeur dans vos plats !

Comment la savourer ?



En tartine



En sauce



Farci



En salade



En gazpacho

Mes chers amis,

Ah... l'été ! Rien que d'y penser, j'entends encore le chant des cigales et les rires qui résonnent dans la cour de mes grands-parents.

Quand j'étais petite, je passais tous mes étés chez eux. Les journées commençaient tôt, avec l'odeur du café et des tartines grillées. Ensuite, direction le jardin ! Mon grand-père m'apprenait à cueillir les tomates bien mûres, celles qui avaient pris le soleil toute la journée. Elles étaient juteuses, sucrées, incomparables.

L'après-midi, c'était sieste obligatoire (même si je ne dormais pas toujours !) puis jeux dehors jusqu'à la tombée de la nuit. On arrosait le potager, on préparait la salade du soir, et parfois, on improvisait un pique-nique sous le grand figuier.

Et puis il y avait ces soirées d'été. Les lampions, les voisins, la musique... On dansait, on riait, et je me disais que ces moments-là ne s'oublieraient jamais.

Aujourd'hui encore, dès que je mange une tomate bien mûre ou que j'entends une chanson d'été, je ferme les yeux... et j'y retourne un instant.

Bel été à vous, rempli de petits bonheurs simples.

Amandine



Que manger quand il fait chaud ?

Quand les températures grimpent, notre corps recherche naturellement de la fraîcheur et de l'hydratation. L'été est donc la saison idéale pour privilégier des aliments légers, gorgés d'eau et faciles à savourer.

Les légumes pleins de fraîcheur
concombre, courgette, tomate, salade verte

Croquants et légers, ils apportent fraîcheur et vitalité à chaque repas.

Les fruits rafraîchissants : pastèque, melon, pêche, fraise

Juteux et naturellement sucrés, ils sont parfaits pour une pause gourmande et rafraîchissante.

Les petits plus : yaourts nature, fromages frais, smoothies maison

Simple, doux et rafraîchissants, ils se dégustent à tout moment de la journée.

L'astuce d'Amandine

En été, pensez aux salades composées ! Colorées et équilibrées, elles sont idéales pour se régaler tout en légèreté.



Les temps forts de l'été

JUIN

21 JUIN
Début de l'été
Fête de la musique
Fête des pères



JUILLET

4 JUILLET
Début du tour de France

14 JUILLET
Fête Nationale



26 JUILLET
Journée mondiale des grands-parents et des personnes âgées



AOÛT

3 AOÛT
Journée de la pastèque



15 AOÛT
Assomption

Les coulisses d'une barquette

de nos cuisines à votre table

Suivez le parcours de nos repas, de la conception des menus jusqu'à la livraison à domicile. Dans nos cuisines, savoir-faire, rigueur et passion se conjuguent chaque jour pour préparer des plats équilibrés, savoureux et adaptés à chacun. Découvrez les coulisses de la barquette, étape par étape.



2

PRÉPARATION

Une fois les menus définis, nos équipes préparent chaque recette avec soin. Inspirés de la cuisine traditionnelle, nos plats allient authenticité, équilibre nutritionnel et textures adaptées.

1

ÉLABORATION

Nos menus sont conçus par des professionnels de la nutrition et de la restauration pour garantir des repas équilibrés, variés et gourmands. Chaque semaine, nous privilégions la diversité, les produits de saison et le plaisir de bien manger.



3

CUISINE

Chaque jour, nos cuisiniers transforment des ingrédients bruts en plats savoureux. Préparations minutieuses, cuissons maîtrisées et respect des normes d'hygiène garantissent une cuisine maison de qualité.



4 MISE EN BARQUETTE

Les plats sont ensuite conditionnés avec précision. Chaque portion est respectée, la présentation soignée et la traçabilité assurée afin de garantir qualité et sécurité alimentaire.

5 ORGANISATION

Les repas sont regroupés et personnalisés selon chaque bénéficiaire. Régimes spécifiques, préférences alimentaires et quantités sont pris en compte pour un service sur mesure.

6 VÉRIFICATION

Avant l'expédition, chaque commande est contrôlée avec soin. Nos équipes veillent au respect de la chaîne du froid pour préserver la qualité des repas jusqu'à leur livraison.

7 LIVRAISON

Chaque semaine, les repas sont livrés à domicile avec ponctualité et bienveillance. Au-delà du service, ce moment privilégié favorise le lien social et apporte du réconfort.

8 DÉGUSTATION

Faciles à réchauffer, nos plats conservent leurs saveurs et leurs qualités nutritionnelles. Il ne reste plus qu'à profiter d'un repas équilibré, gourmand et préparé avec soin.

La France à savourer Voyage au cœur de nos spécialités régionales

De la douceur d'une tarte Alsacienne aux saveurs ensoleillées de la Provence, chaque région française raconte une histoire à travers ses spécialités culinaires. À travers cette carte gourmande, partez à la découverte des trésors de notre patrimoine gastronomique, où traditions, terroirs et savoir-faire se rencontrent pour le plaisir des papilles.

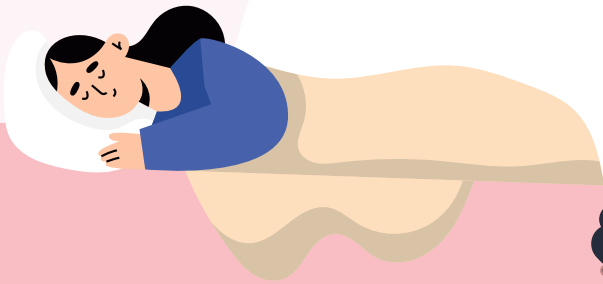


Une invitation à parcourir
la France autrement...
Une bouchée à la fois.

Bien vivre l'été

Les bons réflexes pour rester en forme malgré la chaleur

Quand les températures s'envolent, notre corps a besoin de plus d'attention. Bien s'hydrater, adopter les bons gestes et préserver son sommeil deviennent essentiels pour continuer à profiter pleinement de l'été, en toute sérénité.



Préserver son sommeil

Les nuits d'été peuvent parfois être difficiles. Pour favoriser un sommeil réparateur, aérez votre chambre tôt le matin ou tard le soir, lorsque les températures baissent.

Une douche tiède avant le coucher peut aussi aider le corps à se détendre.



Bien s'hydrater, tout au long de la journée

Il est essentiel de boire régulièrement, même sans avoir soif. L'eau reste la meilleure alliée, complétée par des aliments riches en eau comme le melon, la pastèque ou le concombre.

Rester à l'écoute de son corps

Fatigue inhabituelle, maux de tête, étourdissements... Ces signes peuvent indiquer une déshydratation ou un coup de chaleur. Il est important de rester attentif à ces signaux et de réagir rapidement en se mettant au frais et en s'hydratant.

Prendre soin de soi, c'est aussi penser aux autres : un appel ou une visite à un proche peut faire toute la différence pendant les périodes de fortes chaleurs.

En été, quelques gestes simples suffisent pour rester en forme et profiter de chaque instant en toute sérénité.

Adopter les bons gestes en cas de chaleur

Évitez les sorties aux heures les plus chaudes (entre 12h et 16h), gardez votre intérieur au frais en fermant volets et rideaux en journée, et portez des vêtements légers. Pensez aussi à vous rafraîchir régulièrement.



JOUONS ENSEMBLE

Retrouvez et entourez les mots qui se cachent dans cette grille

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

Mots MÉLÉS

- CONCOMBRE
- COURGETTE
- TOMATE
- PASTÈQUE
- MELON
- PÊCHE
- FRAISE
- SMOOTHIE
- GASPACHO
- ASSIETTE
- SOUVENIR
- MUSIQUE
- SOLEIL
- HYDRATER
- CHALEUR
- CRÈME
- CHAPEAU
- LUNETTES
- TARTINE
- CIGALE
- SALADE
- POTAGER
- EAU
- GLACE
- SABLE
- PARASOL

PARTIE DE Sudoku

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

Jeu 7 différences



SERVIETTE - PASTÈQUE - TAPIS - GÂTEAUX
CHAPEAUX - BAGUETTE - FLEUR

