

LE JOURNAL

L'INFORMATION À SAVOURER
PROPOSÉE PAR VOTRE RESTAURATEUR À DOMICILE



d'Amandine

N°8 • AUTOMNE 2026



Profitions des plaisirs de l'automne

Balades en forêt, couleurs chatoyantes, parfums boisés... Savourez les plaisirs de l'automne

P.3

Une nouvelle saison arrive : les paysages se parent de teintes dorées et la nature change doucement de rythme. Les vergers nous donnent le meilleur avant l'arrivée de l'hiver : pommes, poires, courges, champignons ou encore châtaignes.

Au fil de ce nouveau numéro, partez à la découverte des traditions de l'automne, rencontrez un producteur passionné qui cultive les pommes utilisées dans nos menus et suivez le parcours de ce fruit, du verger jusqu'à votre assiette. Une belle façon de mettre en lumière le savoir-faire des femmes et des hommes qui contribuent chaque jour à la qualité de vos repas.

Nous espérons que cette édition vous accompagnera agréablement tout au long de l'automne et vous fera découvrir les richesses de cette saison, entre patrimoine, saveurs et savoir-faire. Toute l'équipe des Petits Plats d'Amandine vous souhaite une excellente lecture et un très bel automne.

Sommaire AU PROGRAMME

AMANDINE & VOUS	P.2
PAROLE DE PRODUCTEUR	P.4
CULTURE CULINAIRE	P.6
PAROLE DE LECTEURS	P.7
JOUONS ENSEMBLE	P.8

Pourquoi l'automne nous fait du bien ?

Les journées raccourcissent, les feuilles se parent de couleurs flamboyantes et les premières fraîcheurs s'installent.

Loin d'être une saison triste, l'automne nous invite à ralentir, à prendre soin de nous et à savourer les petits plaisirs du quotidien.

Après l'énergie de l'été, l'automne marque une transition naturelle. La nature change de rythme et nous incite, nous aussi, à ralentir. C'est le moment de retrouver le plaisir des repas réconfortants, des promenades dans les bois ou des après-midis passés à lire bien au chaud.

Cette saison est aussi généreuse dans nos assiettes. Pommes, poires, raisins, courges, champignons ou châtaignes viennent colorer les menus et offrent une multitude de saveurs. Riches en vitamines, en fibres et en nutriments, ces produits de saison participent à notre bien-être tout en nous faisant redécouvrir le goût des choses simples.

L'automne est une saison propice pour apprécier des repas chaleureux et variés. Chez Les Petits Plats d'Amandine, nous mettons un point d'honneur à sélectionner des ingrédients de saison afin de vous proposer des menus gourmands, équilibrés et adaptés à vos envies. Parce que bien manger reste un plaisir, quelle que soit la saison.

Plutôt que de voir arriver les jours plus frais avec nostalgie, l'automne nous invite à profiter d'un rythme plus doux, à prendre soin de nous et à apprécier chaque moment. Une saison pleine de couleurs, de saveurs... et de douceur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Connaissez-vous vraiment l'automne ?
Derrière les feuilles colorées et les récoltes se cachent de nombreuses anecdotes aussi gourmandes qu'insolites... Partageons les ensemble !

Une pomme met environ 6 mois à se développer, de la fleur du printemps jusqu'à sa récolte à l'automne.



En automne, les journées raccourcissent d'environ 2 à 3 minutes chaque jour, annonçant progressivement l'arrivée de l'hiver. Ainsi, la durée du jour et de la nuit est pratiquement la même !

L'automne est la période où les abeilles préparent leurs réserves pour passer l'hiver en toute tranquillité.



La nature au rythme *de l'automne*

Saison des récoltes, des paysages flamboyants et des premiers repas réconfortants : avec ce que la nature nous offre, l'automne occupe une place particulière dans nos souvenirs.

Les vendanges, un savoir-faire ancestral

Chaque automne, les vignes se remplissent d'activité. Familles, amis et saisonniers se retrouvent pour récolter le raisin à maturité. Un moment convivial qui marque le début de la fabrication du vin.



Les cueillettes en forêt

À l'arrivée des premières pluies, les amateurs de nature partent à la recherche des champignons. Cèpes, girolles ou trompettes-de-la-mort remplissent les paniers avant de régaler les repas d'automne.



Les dernières récoltes du verger

L'automne marque les dernières récoltes au verger. Pommes, poires, noix et raisins sont cueillis à pleine maturité. Derrière chaque récolte se trouve le savoir-faire de producteurs attentifs au rythme de la nature, pour nous offrir des fruits savoureux et de qualité.



La douceur des châtaignes,

Les promenades en forêt sont aussi l'occasion de ramasser des châtaignes. Grillées au feu de bois, en soupe ou en purée, elles réchauffent les repas des journées plus fraîches.



Dame nature sait se montrer généreuse, une fois l'été passé, avant de se mettre en sommeil pour la période hivernale. Au fil des siècles l'homme a rythmé son mode de vie au gré de ces saisons, venant ancrer ainsi un patrimoine vivant au cœur de nos souvenirs et de nos traditions.

**Et vous, qu'est ce
l'automne vient
réveiller dans votre
mémoire ?**





Anthony Fichet aux côtés de son papa

Anthony, un arboriculteur passionné !

Depuis quatre générations, le Domaine de la Berthonnière cultive des pommes avec passion. Anthony Fichet nous partage son métier, son savoir-faire et son attachement à la qualité.

Parlez nous de votre histoire

Le Domaine de la Berthonnière est une exploitation familiale créée dans les années 1930. Aujourd'hui, je représente la quatrième génération d'arboriculteurs et je suis fier de poursuivre cette belle aventure familiale. Au fil des années, nous avons su préserver notre savoir-faire tout en faisant évoluer notre exploitation.

Présentez nous votre métier en 3 mots

Utile, exigeant et passionnant ! C'est un métier qui demande beaucoup d'investissement, mais qui a du sens : produire des pommes de qualité pour régaler les consommateurs.

Qu'est ce qui vous rend le plus fier ?

Après une année entière à prendre soin des vergers, voir les arbres offrir une belle récolte est une immense satisfaction. C'est la récompense de tous les efforts fournis au fil des saisons et le plaisir de récolter des pommes dont nous sommes fiers.

Quelle est votre variété de pomme préférée ?

Sans hésiter : la Jazz ! J'apprécie particulièrement son croquant, son parfum et son goût équilibré entre douceur et caractère. C'est une pomme pleine de saveurs, gourmande et appréciée aussi bien des petits que des grands.

Pour vous, quelle est la plus belle période de l'année

J'apprécie le rythme des saisons, chacune ayant son importance dans le verger. Si je devais en choisir une, ce serait l'hiver. C'est un moment plus calme qui permet de préparer les arbres, d'entretenir les parcelles et de préparer la saison suivante.

Qu'est ce qui vous plaît dans votre métier ?

Aucune année ne ressemble à la précédente. Entre la météo, les floraisons, les récoltes et les nouveaux défis, il faut sans cesse s'adapter. C'est cette diversité qui rend ce métier aussi enrichissant et qui me donne envie de le pratiquer chaque jour.

Un mot pour nos lectrices et lecteurs ?

"J'espère que vous prendrez autant de plaisir à déguster nos pommes que nous en avons à les produire. Derrière chaque compote, crumble ou pomme cuite, il y a le travail, la passion et le savoir-faire de toute une équipe. Bonne dégustation !"

Grâce au travail de nos producteurs partenaires, nous avons le plaisir de vous proposer des recettes préparées avec des ingrédients soigneusement sélectionnés.

De l'arbre à la barquette

Derrière chaque cuillère de compote se cache une belle histoire, celle d'un fruit cultivé avec passion, puis cuisiné avec soin dans nos ateliers. Suivez le voyage de nos pommes, du verger à votre table !

ÉTAPE 1

Dans le verger

Au printemps, les pommiers fleurissent avant de laisser place aux pommes qui mûrissent tout l'été.

ÉTAPE 2

La récolte et le transport

Cueillies et triées avec soin, les pommes rejoignent rapidement nos cuisines.

ÉTAPE 3

La préparation

À leur arrivée dans nos cuisines, les pommes sont soigneusement lavées puis cuites au four.

ÉTAPE 4

La fabrication

Les pommes sont transformées en une compote onctueuse, préparée selon une recette simple et gourmande.

ÉTAPE 5

La mise en barquette

La compote est ensuite répartie en barquettes individuelles thermoscellées pour garantir qualité et bonne conservation.

ÉTAPE 6

La distribution

Nos chauffeurs livrent les repas à domicile dans le respect de la chaîne du froid.

ÉTAPE 7

Place à la dégustation !

Savourez notre compote préparée avec des pommes locales, cueillies à maturité et transformées avec soin.

Le saviez-vous ?

Une pomme parcourt moins de 10 km entre les vergers et nos cuisines avant d'être transformée en délicieuse compote mais aussi en pommes au four au caramel, crumble aux pommes et aux fruits rouges... et bien d'autres desserts gourmands vous attendent dans nos menus !

Voyage gourmand l'Afrique, le continent aux mille saveurs

Du Maroc à l'Afrique du Sud, en passant par le Sénégal, le Nigeria ou l'Éthiopie, partons en Afrique, un continent où chaque pays raconte son histoire à travers sa cuisine.

Au-delà des recettes, la cuisine africaine célèbre avant tout le plaisir de partager. Les plats sont souvent déposés au centre de la table pour être dégustés ensemble, dans une ambiance chaleureuse où chaque repas devient un moment de convivialité.



Au nord,

un incontournable :

le couscous ! Préparé avec de la semoule, des légumes mijotés et de la viande ou du poisson selon les traditions, il rassemble les familles autour d'un repas convivial. Les épices comme le cumin, la coriandre ou la cannelle lui apportent toute leur richesse.

À travers ses couleurs, ses épices et ses saveurs généreuses, la gastronomie africaine nous rappelle que la cuisine est un formidable moyen de découvrir d'autres cultures... et de voyager, le temps d'un repas

En Afrique de l'Ouest, le riz jollof est l'un des plats les plus populaires. Cuisiné avec des tomates, des oignons et des épices, il accompagne souvent du poulet ou du poisson et participe aux repas de fête.



Plus au centre et au sud, les sauces à base d'arachides, de légumes ou de feuilles de manioc sont très appréciées. Elles sont généralement dégustées avec du **foufou**, une préparation réalisée à partir de manioc, d'igname ou de banane plantain.



Ces plats qui nous rappellent *de beaux souvenirs*

La cuisine a ce merveilleux pouvoir de réveiller nos souvenirs. Une odeur, une recette ou une simple bouchée suffisent parfois à nous replonger dans un repas de famille ou un moment précieux de notre enfance.

Nous avons demandé à quelques-uns de nos bénéficiaires de partager les plats qui occupent une place particulière dans leur mémoire. Leurs réponses nous ont beaucoup touchés. Elles nous rappellent que les recettes ne nourrissent pas seulement le corps, mais aussi le cœur. Découvrez leurs témoignages..

Je me souviens de la bonne **choucroute** que l'on partageait autour de grandes tablées conviviales lors des fêtes de mon village natal

Lucien
de Lunéville



Le **boudin noir** avec une bonne purée de pommes de terre me rappelle les repas à la ferme, les bons moments passés avec les amis autour d'une bonne table

Marcel
de Bourges



Ma maman m'avait transmis la recette des **œufs au lait**, un dessert simple, généreux et réconfortant... mes petits enfants en raffolent encore aujourd'hui

Mireille
de Brive



Je me souviens du parfum du délicieux **pot-au-feu**, qui mijotait pendant des heures pour de bon repas chaleureux... et quelle délice d'en savourer le bouillon les jours qui s'en suivaient.

Louissette
de Loudun



... Autant de recettes qui nous rappellent qu'un plat est bien plus qu'un repas : il raconte une histoire, réveille des émotions et crée des souvenirs qui traversent les générations.

Chez Les Petits Plats d'Amandine, nous savons que chaque recette raconte une histoire. C'est pourquoi nous avons à cœur de préparer des plats qui retrouvent le goût de la cuisine d'autrefois, celle qui fait du bien, qui rassure et qui donne envie de partager de bons moments.

JOUONS ENSEMBLE

Retrouvez et entourez les mots qui se cachent dans cette grille

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

Mots MÉLÉS

ARBRE	AUTOMNE
CANNELLE	CITROUILLE
FEUILLE	NOIX
ORANGE	PARAPLUIE
PLUIE	POMME
ROUGE	SIROP
TARTE	ÉCUREUIL
ÉPICE	ÉRABLE

PARTIE DE Sudoku

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

Jeu 7 différences

Trouvez les 7 différences entre les deux illustrations



OISEAU • GARDE-BOUE • ÉCHARPE HOMME
MOTIF ÉCHARPE FEMME • POMME • FEUILLE • FEUILLAGE ARBRE



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, Magnific, Espritpub, l'Atelier d'André

CRÉATION > espritpub®

