

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



N°5 • HIVER 2025

JOURNAL

d'Amandine



Ensemble, faisons briller les fêtes

P.3

Des instants à partager, des délices à savourer !

Quand les jours raccourcissent et que le froid se glisse doucement derrière les fenêtres, nos maisons deviennent de véritables cocons de chaleur et de convivialité. C'est le moment où l'on ressort les recettes qui réchauffent le cœur : les rires s'invitent autour d'une table et chaque geste de partage prend une saveur particulière.

L'hiver, c'est aussi la saison des retrouvailles, des traditions et des petits bonheurs simples : une soupe mijotée, un parfum d'épices dans la cuisine, la lueur d'une bougie sur la table... Chez Les Petits Plats d'Amandine, nous aimons cette période où la gourmandise se mêle à la tendresse, où chaque repas devient une occasion de créer du lien.

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**

LES PETITS BONHEURS *de l'hiver*



Chers amis,

L'hiver est là, tout en douceur, avec ses matins un peu froids et ses soirées qu'on aime passer au chaud, à la maison. Cette saison que j'ai toujours aimée nous invite à ralentir, à nous recentrer sur l'essentiel et à savourer les petits bonheurs du quotidien : un feu qui crépite, une tasse de thé fumante, un gâteau qui dore doucement au four

Quand les lumières scintillent aux fenêtres et que le vent souffle dehors, je repense souvent à mes Noël's d'enfance. Je revois la grande table dressée avec soin, les rires qui emplissaient la maison et ces odeurs inoubliables : le pain d'épices, les plats mijotés, le chocolat chaud partagé avec mes cousins après avoir joué dehors dans la neige. Il suffisait d'un parfum d'épices ou de clémentine pour que la magie de Noël s'invite dans la maison.

Chez nous, le repas de fête était un vrai rituel. Il y avait toujours un bon rôti, des légumes d'hiver et la fameuse bûche roulée à la crème au beurre de ma grand-mère. La soirée se terminait souvent au coin du feu, à chanter, à rire, à savourer ces moments précieux en famille.

Aujourd'hui encore, j'aime retrouver cette ambiance chaleureuse : les repas partagés, la joie d'offrir, la maison qui s'emplit de parfums et de rires.

Je vous souhaite à tous un hiver plein de douceur, de gourmandise et de beaux souvenirs. Prenez soin de vous et profitez de ces moments de partage autour de la table parce que "bien manger, c'est bien vivre" !

Avec toute ma tendresse !
Amandine

le pense-bête pour bien préparer les fêtes

Voici quelques étapes simples pour anticiper la préparation de vos fêtes tout en douceur, sans précipitation et avec plaisir.

J-30

- Commencez à vous projeter : où vous serez, avec qui et ce que vous aimeriez partager.
- Notez vos idées de menus et commencez les petits achats non périssables.

J-15

- Commandez vos produits festifs (viande, bûche, fromage...).
- Sortez la décoration et installez quelques touches chaleureuses.

J-7

- Faites les courses principales et préparez ce qui peut se conserver.
- Emballez les derniers cadeaux avec soin, pour le plaisir d'offrir.

J-1

- Terminez les plats, allumez les bougies... et prenez le temps de souffler.
- Profitez de l'attente du grand jour, au chaud, un sourire aux lèvres !

VOS MENUS DE FÊTES FAÇON *Amandine*

Nos équipes vous ont concocté deux menus festifs pour que la magie se glisse dans vos assiettes à Noël comme au Nouvel an : des plats préparés avec des bons produits de saison... Et tout notre amour !



UN PETIT ANGE *pour votre déco!*



1

Pliez le papier en accordéon

Découpez un rectangle de papier et pliez-le en accordéon sur toute la longueur, comme un éventail.



2

Séparez en deux parties

Coupez l'accordéon en deux : la partie supérieure, pour les ailes et la partie inférieure pour la robe.



3

Préparez la tête

Enfilez une perle en bois sur une ficelle. Laissez une boucle en haut qui servira à suspendre l'ange.



4

Formez les ailes et la robe

Pliez chaque accordéon en deux. Placez la partie la plus petite (les ailes) au-dessus de la plus grande (la robe), de façon à ce qu'elles se rejoignent au centre.



5

Assemblez le tout

Glissez la ficelle avec la perle (la tête) entre les deux morceaux de papier et fixez-les ensemble avec un point de colle ou un petit fil.



6

Ajustez et suspendez

Déployez légèrement les plis pour donner du volume à l'ange. Il ne reste plus qu'à suspendre votre création au sapin ou sur une branche décorative !

Astuce d'Amandine : variez les papiers (doré, rouge, kraft, ou à motifs) pour créer une petite famille d'anges et donner un charme unique à votre déco de Noël.

PAMPLIE, LA DOUCEUR

du bon goût!

À Pamplie, au cœur des Deux-Sèvres, la Laiterie de Pamplie perpétue un savoir-faire unique autour du lait et du fromage blanc. Entre tradition, qualité et passion, elle travaille main dans la main avec ses producteurs pour offrir un délicieux produit, naturel et plein de douceur.



Racontez-nous l'histoire de la Laiterie et ce qui fait sa particularité ?

La Laiterie de Pamplie est née en 1905, lorsque des producteurs du village ont choisi de s'unir pour créer une coopérative et valoriser leur lait en fabriquant du beurre. Au fil du temps, elle s'est agrandie et s'est spécialisée dans ce produit, tout en préservant le même esprit collectif. Aujourd'hui encore, Pamplie perpétue ce savoir-faire et transforme chaque jour 180 000 litres de lait en 8 tonnes de beurre environ.

Vous travaillez avec des producteurs de lait locaux : comment se passe cette collaboration au quotidien ?

Nous travaillons quotidiennement avec 49 producteurs de lait de vache et 4 de lait de chèvre du territoire. Chacun bénéficie d'une voix dans les décisions de la coopérative. Ce modèle crée une relation équilibrée, fondée sur la proximité et la qualité. Chaque producteur a un litrage de référence, et nous nous engageons à transformer leur lait en beurre, en fromage blanc et autres produits frais.

Le fromage blanc Pamplie est l'un de vos produits phares : qu'est-ce qui le rend si spécial selon vous ?

C'est le fruit d'une recette mise au point au fil des années par des équipes passionnées pour obtenir une texture épaisse, crémeuse et peu acide. Onctueux, très doux et fondant, il est fabriqué exclusivement avec du lait AOP Charentes-Poitou, pour une qualité et une authenticité très appréciées des gourmets.

Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur l'AOP Charentes-Poitou ?

Cette appellation, créée en 1979, impose un cahier des charges précis à la fois pour l'élevage et la fabrication : alimentation contrôlée, délais stricts de collecte et de transformation du lait, et interdiction du beurre congelé. Pamplie travaille en plus "en baratte", un procédé traditionnel qui renforce la texture et le goût du beurre.

Au cours de sa fabrication, quelle est le geste ou une étape clé qui fait toute la différence ?

L'étape déterminante est la microfiltration, qui permet d'éliminer une partie de l'eau et du petit-lait afin d'obtenir une texture naturellement épaisse. La sélection des ferments lactiques et une maturation d'environ neuf heures, sans aucun additif, donnent ensuite au fromage blanc son goût doux et équilibré.

Les Petits Plats d'Amandine et la Laiterie de Pamplie, c'est une belle rencontre ?

En effet, nous collaborons dans la confiance depuis de plusieurs années : la notoriété d'Amandine et la qualité de travail valorisent nos producteurs et mettent en lumière le territoire que nous représentons... nous sommes fiers de pouvoir régaler vos clients tout au long de l'année.





À TABLE AVEC LE *le fromage blanc!*

Ingrédients

- 400g de Brocoli
- 200g de Fromage blanc Pamplie
- 150g de Blanc de poulet
- 100g de Farine
- 3 œufs
- 50g de gruyère rapé
- 1/2 gousse(s) d'ail
- 5mg de Curry

Clafoutis au curry, fromage blanc de Pamplie, brocolis et poulet

Préchauffer le four à 200°C

Cuire le poulet 10 min dans l'huile puis le couper en dés.

Ébouillanter les brocolis 5 min et hacher l'ail.

Mélanger farine, œufs, fromage blanc, curry, ail, sel et poivre.

Disposer poulet et brocolis dans un moule, verser la préparation, ajouter le gruyère et cuire 30 min.



Cheesecake au fromage blanc de Pamplie

Clarifier les 3 œufs et mettre les blancs à monter dans un batteur.

Dans un cul de poule, mélanger le fromage blanc, le sucre, la Maïzena et les 3 jaunes d'œufs. Incorporer les blancs d'œufs délicatement à l'aide d'une spatule et verser l'appareil dans le fond de la pâte brisée.

Enfourner à 160°C dans un four chaud durant 1 heure.

Au bout d'1 heure, enfoncer une pointe de couteau au cœur du cheesecake, si celle-ci reste sèche et chaude, le cheesecake est cuit. Sinon, prolonger la cuisson de quelques minutes.

Laisser reposer 12 heures au réfrigérateur avant de déguster.

Pour finaliser le cheesecake et lui apporter une note vitaminée, on peut ajouter quelques zestes d'agrumes sur le dessus en râpant un citron, un pamplemousse ou une orange. Pour d'autres et selon la saison, ce sera quelques fruits rouges ou un coulis de spéculos.

Ingrédients

- 500g de fromage blanc Pamplie
- 100g de sucre semoule
- 25 g de maïzena
- 3 œufs
- 1 pâte brisée



Noël en France Les traditions gourmandes

En France, les repas de Noël sont de vrais moments de partage et de gourmandise. Si les décorations se ressemblent beaucoup, les menus, eux, changent selon les régions. Chaque territoire cultive ses spécialités et ses traditions. Découvrons trois d'entre elles qui illustrent la richesse de nos repas de fête.



Kouglof de Noël alsacien

Impossible d'évoquer les fêtes sans parler de l'Alsace, région où la magie de Noël se vit à chaque coin de rue. Le kouglof, cette brioche dorée en forme de couronne, est une spécialité incontournable. Elle se prépare souvent la veille de Noël et se partage au petit-déjeuner ou au goûter, autour d'un café ou d'un vin chaud parfumé.

Sa texture moelleuse et son parfum délicat de beurre et de raisins secs en font une douceur à la fois simple et festive. Certains y ajoutent quelques amandes grillées ou un soupçon d'eau de fleur d'oranger pour une touche encore plus gourmande. Le kouglof est plus qu'un gâteau, c'est un symbole de convivialité, transmis de génération en génération.



Douceur provençale : la pompe à huile

Dans le Sud, et plus particulièrement en Provence, la pompe à huile fait partie des treize desserts traditionnels servis le soir de Noël. Cette brioche parfumée à l'huile d'olive et à la fleur d'oranger est un véritable hymne à la douceur et à la simplicité.

Légère, moelleuse et subtilement parfumée, elle se déguste en fin de repas, souvent accompagnée d'un vin doux ou d'un café. Au-delà du goût, la pompe à huile incarne l'esprit même des fêtes provençales : le partage, la chaleur et la générosité. Elle rappelle que les plaisirs les plus simples sont souvent les plus savoureux.

L'incontournable dinde aux marrons

Symbole du repas de fête par excellence, la dinde farcie aux marrons trouve ses origines dans les campagnes françaises du XIX^e siècle. C'était alors un plat de prestige, réservé aux grandes occasions. Aujourd'hui encore, elle reste au cœur des repas de Noël dans de nombreuses régions.

Sa plus-value réside dans l'équilibre entre la tendresse de la volaille et la douceur des marrons, subtilement relevée d'herbes aromatiques et parfois d'une touche de fruits secs. On la déguste bien chaude, accompagnée d'un gratin de légumes d'hiver ou de pommes rôties. Et pour sublimer le tout, un vin rouge léger ou un cidre brut apporte la note parfaite.

Chaud devant!

Les bons gestes bien-être pour un hiver en douceur

Quand les journées raccourcissent et que le froid s'installe, notre corps et notre moral ont besoin de réconfort. Voici quelques habitudes simples et douces à adopter pour traverser l'hiver en pleine forme, tout en prenant soin de vous... naturellement.

Faites le plein de vitalité avec les aliments de saison

Agrumes, kiwis, choux ou lentilles... riches en vitamines et en fibres, ils renforcent vos défenses et vous aident à garder de l'énergie même par temps froid.

Réchauffez-vous avec des boissons qui font du bien

Une tisane au miel, un bouillon maison ou un bon chocolat chaud... Ces petits rituels réchauffent le corps, apaisent l'esprit et participent à votre hydratation quotidienne.

La lumière, ça fait du bien !

Le manque de soleil peut peser sur le moral. Profitez de la lumière naturelle autant que possible, ou essayez la luminothérapie pour garder un moral au top.

Petites habitudes au calme

Quelques minutes chaque jour pour respirer profondément, méditer ou s'étirer devant un feu ou une bougie aident à réduire le stress et à renforcer le bien-être hivernal.

Bouger malgré le froid

Même quand il fait gris, marcher, pratiquer le yoga à la maison ou s'initier à la danse douce réchauffe le corps et l'esprit. Une routine régulière maintient énergie et bonne humeur



JOUONS ENSEMBLE

Retrouvez et entourez les mots qui se cachent dans cette grille

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

Mots MÉLÉS

- | | |
|--------|-----------|
| ANGE | ÉTOILE |
| BOUGIE | FLOCON |
| BOULE | GUIRLANDE |
| BÛCHE | HOUX |
| CADEAU | NOËL |
| CLOCHE | RENNE |
| CRÈCHE | SAPIN |
| DINDE | TRAINEAU |

PARTIE DE Sudoku

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

Jeu 7 différences

Trouvez les 7 différences entre les deux illustrations.



LUNETTE - BLEU SUR BÂTON - CLOCHE DU REÏNE - PONPON - COEUR SUR BOULE DE NOËL - SAPIN - BOULE MANQUANTE



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 espritoub®

