



LA CONFIANCE À DOMICILE

PRINTEMPS 2025

Les Menus Services

LA CONFIANCE À DOMICILE

Un
bouquet
DANS VOTRE ASSIETTE

VOS ÉTAGÈRES

Astuces pour manger sain

COULISSES

Dans les cuisines de...

GOURMANDISE

Tout savoir
sur le chocolat

www.les-menus-services.com



L'AVIS DU MOIS

ODETTE, CLIENTE LES MENUS SERVICES DEPUIS 7 ANS À RENNES

“ Suite à une chute, je me suis retrouvée dans un fauteuil roulant pendant 3 mois, je ne pouvais plus faire mes courses et cuisiner, j'ai donc fait appel aux Menus Services pour m'aider durant cette période. J'ai ensuite conservé ce service 3 fois par semaine car j'en suis ravie. Il y a beaucoup de choix et la possibilité de composer facilement mes menus. Les recettes me permettent de varier mes repas et de découvrir de nouveaux plats.

C'est aussi agréable de voir les liens que l'on tisse avec nos chers livreurs. Chacun m'apporte son sourire, nous discutons des menus, des recettes, de la vie ! Et comme je suis livrée en dernier, nous avons parfois le temps de boire un petit café ! Ce service est vraiment d'une grande aide, la visite de Les Menus Services est toujours un bon moment et cela me permet surtout de garder mon autonomie et de rester chez moi.



LE PÉCHÉ MIGNON D'ODETTE

Je dresse les bons petits plats que l'on me livre dans une belle assiette, et parfois j'y ajoute ma petite touche personnelle. Par exemple, j'aime beaucoup mettre mon fromage sur du pain bûcheron et faire fondre le tout au four. C'est délicieux !



★★★★★
LES MENUS SERVICES - SAINT-BRIEUC
Un de mes proches en difficulté pour se déplacer, nous lui avons conseillé cette société et à présent changement de vie pour tous. Des repas équilibrés et délicieux. Une équipe dynamique et réactive qui est à l'écoute de ses clients. Merci et bravo

★★★★★
LES MENUS SERVICES - LILLE METROPOLE OUEST
Bonne qualité et grande variété des repas...
Livraison impeccable.
J'apprécie aussi la disponibilité du personnel (réponds toujours au téléphone) et la souplesse de l'entreprise.
Je recommande.

★★★★★
LES MENUS SERVICES - CANNES COTE D'AZUR
Mon grand-père est ravi du choix et de la qualité des repas.
Merci à toute l'équipe Les Menus Services qui est très à l'écoute.
Je recommande.



L'ÉDITO

D'ALAIN BALANDREUD

Fondateur et PDG Les Menus Services



« Dans ce numéro printanier, nous avons souhaité suggérer gaieté, couleurs et senteurs : tout ce qui nous enveloppe de douceur à l'occasion de cette jolie saison. C'est aussi pour nous l'occasion de partager nos engagements : dans le choix de nos produits, dans le travail de nos cuisines, nous faisons le maximum pour préparer des plats de haute qualité, savoureux et sains à la fois. Vous avez choisi Les Menus Services pour l'excellence de notre service, à l'image d'Odette qui nous raconte sa relation avec notre entreprise depuis plus de 7 ans. Cette fidélité nous touche énormément et nous motive encore plus chaque jour à vous offrir le meilleur. »



SOMMAIRE



Histoires de chocolat 4



Un bouquet dans mon assiette 6

Le tour du monde des musées à savourer ! 8

Ces métiers de bouche disparus 9

Des étagères plus saines 10

Coulisses de cuisines 12

Notre sélection détente 14

Coloriage 15

Jeu : la Bataille navale ! 16

Découvrez notre Gamme Salades 18

Top infos qualité : les garanties Les Menus Services 19



Ce magazine vous est offert par **Les Menus Services**.
Blog : www.les-menus-services.com/blog - **Site :** www.les-menus-services.com
Conception / rédaction / réalisation : Agence signe ⁴ temps
Photos : Freepik, AdobeStock, iStock, Unsplash - **Illustrations :** La Pompadour, Freepik
Impression : Imprimatlog - **Parution :** Avril 2025 - **Tirage :** 21 350 exemplaires
©Tous droits réservés. La reproduction, même partielle, de tout article ou image publié dans **Menus Services - le magazine** est interdite.





**POUR LES
GOURMANDS**



Certains l'aiment intense
et bien noir, d'autres au lait
ou garni de morceaux de noixettes.
Avec le café pour clôturer le repas sur une
petite note sucrée ou au goûter, le carré de
chocolat, on n'y résiste pas !

Partageons aujourd'hui
quelques anecdotes moins connues
sur cette gourmandise que l'on ne
se lasse pas de savourer.

HISTOIRES de chocolat



► LE MOT « CHOCOLAT » VIENT DU MOT AZTÈQUE « XOCOATL »

En effet, ce peuple précolombien fut le premier à cultiver et consommer du cacao. Les Aztèques considéraient le chocolat comme une boisson sacrée et l'appelaient « xocolatl », qui signifie « eau amère ».

À l'occasion de cérémonies religieuses, ils préparaient la boisson en mélangeant des fèves de cacao grillées et moulues avec de l'eau chaude, du maïs, de la vanille, du poivre et d'autres épices.

► LA TABLETTE QUI SE CACHE DANS NOS PLACARDS EST NÉE À BRISTOL, EN 1847

Elle est créée par **Joseph Fry** qui a l'idée de mélanger du beurre de cacao, du chocolat en poudre et du sucre. La pâte est ensuite versée dans des moules rectangulaires pour donner naissance à la fameuse tablette.

► RECORD !

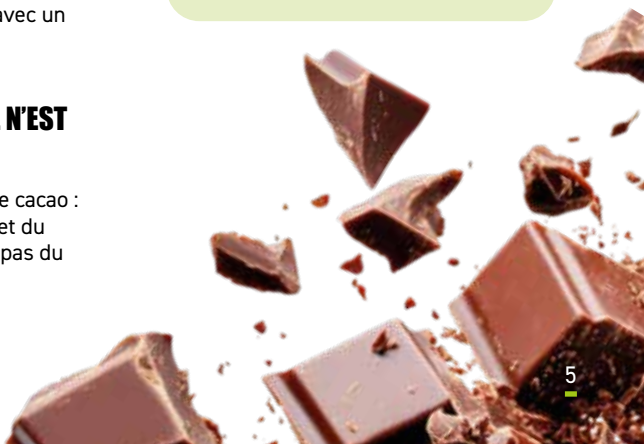
Le record Guinness de la plus grande tablette de chocolat est détenu par l'Arménie, avec un monstre de **4 410 kg** réalisé en 2010.

► OUPS... LE CHOCOLAT BLANC... N'EST PAS DU CHOCOLAT !

En effet, il ne contient pas de poudre de cacao : seulement du **beurre de cacao**, du lait et du sucre. Pour les puristes, ce n'est donc pas du vrai chocolat !

► 3 INFOS TOUTES DOUCES SUR LE CHOCOLAT DULCEY...

- 1 Il se distingue par sa couleur caramélisée très particulière et son goût très doux.
- 2 Il est le fruit d'une transformation de cacao opérée par le chocolatier Bernard Castelain en 1992. Cela lui vaudra le surnom de « Maître Caramel » parmi les professionnels de la chocolaterie.
- 3 Le chocolat Dulcey est très apprécié pour sa capacité à fondre et à se travailler facilement, on le retrouve donc dans de nombreuses pâtisseries.





Un bouquet DANS VOTRE ASSIETTE

Elles embellissent nos jardins, elles colorent nos balcons, mais elles peuvent aussi venir égayer nos assiettes et même révéler leurs bienfaits. **Les fleurs comestibles font le bonheur des jardiniers comme des chefs cuisiniers, apportant leurs parfums et leurs saveurs originales.**



1 LA ROSE

Quelle saveur ? florale, sucrée, légèrement épicée selon la variété.

La rose nous régale particulièrement en pâtisserie, un délice dans les macarons, un régal en confitures ou gelées qui nous ravissent aussi par leur couleur rosée. Girly et gourmand à la fois ! On trouve des pétales de roses séchées ou fraîches destinées à l'alimentation. Cristallisées, c'est-à-dire enrobées de sucre, les pétales sont parfaites pour décorer des desserts.

2 LA PENSÉE

Quelle saveur ? Douce, légèrement herbacée, parfois sucrée.

La pensée est la reine des mets raffinés. On la dispose sur des tartines gourmandes ou dans une salade aux saveurs subtiles. On l'aime aussi pour ses couleurs intenses qui viennent réveiller une décoration de dessert ou de cocktail. Encore plus malin : glissez des pétales de pensées dans vos glaçons : du plus bel effet ! Plante sédative et calmante, elle permet de s'apaiser lorsqu'on la consomme.





4

LE SOUCI

Quelle saveur ? Légèrement poivrée, avec une pointe d'amertume.

Le souci vient parfois remplacer le safran dans les plats à base de riz notamment, ou dans les potages, entremets au lait, gâteaux ou salades. Avec sa couleur orangée, il apporte de la couleur aux soupes, sauces ou omelettes. Et après un bon repas, le souci est encore là... pour nous enlever tous nos soucis : en tisane, il possède des vertus digestives !



5

LA CAPUCINE

Quelle saveur ? Poivrée, proche du cresson ou de la moutarde.

C'est en été qu'il est préférable de récolter les fleurs de capucine pour profiter au maximum de leur parfum et de leurs saveurs. Elle assaisonne parfaitement des plats sans cuisson comme un carpaccio, un ceviche de poisson ou une simple salade. Cuite, la gelée de fleurs de capucine pourrait bien réveiller vos papilles au petit-déjeuner.





INSOLITE !

LE TOUR DU MONDE DES MUSÉES À SAVOURER !

LA GASTRONOMIE, UN ART BIEN FRANÇAIS

Connue pour sa moutarde, ses escargots ou encore son cassis, la ville de Dijon nous fait aussi saliver au sein de la **Cité de la gastronomie et du Vin**. Ce lieu de découverte est consacré à l'art du bien manger, c'est aussi un lieu de vie où l'on peut participer à des ateliers culinaires ou manger au restaurant.

On traverse la France pour rejoindre les quais de la Garonne à Bordeaux : ici trône l'emblématique **Cité du Vin** avec son architecture remarquable et pleine d'éclats sous le soleil. L'exposition immersive initie les visiteurs au monde du vin : cépages, arômes... Une approche riche et pédagogique avant une dégustation au Belvédère de la Cité du Vin avec vue sur la ville : on adore !

GOURMAND ET ÉTONNANT !

À Yokohama au Japon, le Cup Noodles Museum est dédié aux nouilles instantanées, celles que l'on prépare en ajoutant juste un peu d'eau bouillante ! L'exposition raconte l'histoire de ce plat qui a aujourd'hui conquis la planète, tandis que des ateliers permettent de créer son propre bol de ramen. Pour une visite avec encore plus de piquant, direction le Musée du Cornichon à Lehde en Allemagne qui met en avant la tradition locale du cornichon aigre.

LES GOURMANDS SONT GÂTÉS

De la fève au mythique petit carré, le chocolat est mis à l'honneur au sein de **Choco-story** à Bruxelles : 4000 ans d'histoire racontée depuis les mayas, et une dégustation en prime !

Et puisqu'on en redemande, direction le **Gelato Museum Carpigiani** à Bologne en Italie.

Machines, objets, images permettent de découvrir tous les secrets de l'art glacier et on peut même enfiler son tablier pour s'essayer à la fabrication.

UN MUSÉE QUI FAIT... POP !

Bienvenue au **Wyandot Pop-corn Museum**, le musée du Pop-Corn installé dans l'Ohio aux États-Unis. Sous un chapiteau coloré, une sacrée collection de chariots à pop-corn qui nous plongent immédiatement dans une ambiance festive.

CES MÉTIERS DE BOUCHE disparus



► OUBLIÉS... LES OUBLOYERS !

Au Moyen-Âge, les oubloyers fabriquaient des oublies : des gâteaux faits d'une pâte légère sans levain, saisie entre deux fers plats chauffés au rouge, l'ancêtre de nos gaufres finalement ! Les oubloyers ou gaufriers étaient aussi chargés de la fabrication des hosties.

► BONJOUR MONSIEUR LE LAITIER !

Et hop, une bouteille de lait devant la porte... Tout juste sorti de la traite, le lait était autrefois distribué par le laitier pour être consommé rapidement. Ce métier a disparu avec l'arrivée des techniques de réfrigération.

► CHÈRE MARCHANDE D'ARLEQUINS !

La marchande d'arlequins collectait et utilisait les restes des repas des tables de familles bourgeoises et des grands restaurants pour préparer des plats revendus pour une bouchée de pain aux plus démunis.

► SUR LA ROUTE AVEC LE BALOTEUR D'ŒUFS

Également appelé marchand coquetier, il passait récolter les œufs dans les fermes des campagnes pour les revendre en ville. Ce métier connu son apogée entre les deux guerres.



LA RECETTE TOUTE SIMPLE DES PANCAKES À LA BANANE



POUR 10 PANCAKES

🌀 VOUS AUREZ BESOIN DE :

- > 2 bananes (bien mûres, environ 250g épluchées)
- > 125 g farine
- > 100 mL lait
- > 1 c. à café d'huile végétale

🌀 ÉTAPES :

- > Eplucher 2 bananes et les écraser avec une fourchette, jusqu'à former une purée.
- > Mélanger les bananes écrasées avec : la farine, le lait et l'huile.
- > Faire chauffer une poêle anti-adhésive à feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, verser 1 à 2 cuillères à soupe de pâte pour former un rond.
- > Laisser cuire les pancakes environ 1 min 30 à 2 min sur chaque face. Et dégustez !

DES ÉTAGÈRES plus saines

Et si on continuait à se faire plaisir tout en changeant quelques habitudes ?
Découvrez nos astuces pour manger plus sain grâce à une sélection d'aliments aux atouts nutritionnels incontestables.

► UNE PURÉE QUI NE VOUS METTRA PAS... À L'AMANDE !

Pour changer de la tartine au beurre ou alterner avec votre confiture préférée, testez les **purées d'oléagineux** : purée d'amandes, de noisettes ou beurre de cacahuètes non sucré. La purée d'amandes, par exemple, contient de bonnes graisses qui aident à faire baisser le taux de mauvais cholestérol (LDL) et à entretenir le système cardio-vasculaire. Elle présente une bonne teneur en protéines végétales, est riche en fibres, en minéraux et antioxydants.





► DES PÂTES... OUI MAIS COMPLÈTES !



Si les pâtes classiques peuvent couvrir jusqu'à 10% des besoins journaliers en fibres, les **pâtes complètes** couvrent le double, soit 20%. Les pâtes complètes présentent un indice glycémique bas, recommandé pour contrôler la glycémie chez les personnes diabétiques. Elles aident également à créer une bonne sensation de satiété.

► FAIRE DES GÂTEAUX AUTREMENT

Beurre, sucre, oeufs, farine.... voilà le quatuor star des recettes de gâteaux. Pourtant des alternatives existent pour cuisiner un peu plus sain et tout aussi gourmand. Parmi les astuces, on peut remplacer le beurre par de la **courgette râpée** pour faire un gâteau au chocolat moelleux à souhait : promis, les invités n'y voient que du feu ! Autre alternative, la **compote de pommes**. Au petit-déjeuner, régalez-vous de quelques pancakes sans sucre ni beurre, ni oeufs mais à base de banane écrasée dont on retrouve l'agréable petit goût à la dégustation. On peut aussi remplacer le blanc d'œuf en neige de certaines recettes par du **jus de pois chiche** monté en neige.





EN
CUISINE



Coulisses DE CUISINES



L'ÉLYSÉE

Les cuisines sont situées dans les sous-sol du Palais de l'Élysée. Elles préparent près de 300 repas par jour pour le Président de la République, sa famille, ses conseillers et assurent également la préparation des grands dîners d'Etat. Côté vins, la cave de l'Élysée compte près de 14 000 bouteilles, pour une valeur estimée à 500 000 euros.

**Quelques plats servis à l'Élysée :
mélange soigné de tradition française et
d'audace culinaire**

- Le filet de rouget en croustillant de brick au pistou
- La poularde farcie Gâtinaise
- Le gâteau de pommes de terre aux pleurotes d'Île-de-France
- La mousse au chocolat et truffe glacée à la pistache



LE ZOO D'AMIENS

Le zoo accueille environ 700 animaux représentant 100 espèces, des pensionnaires végétariens ou carnivores mais attendant tous leurs repas avec impatience. Les cuisines du zoo préparent plusieurs repas pour chacun des animaux : la plupart sont nourris le matin, le soir et reçoivent aussi de petits goûters à d'autres moments de la journée. **Fruits, légumes et viandes** composent les repas, le tout cru et découpé en petits ou gros morceaux suivant les capacités de chaque animal ! Certaines rations sont pesées au gramme près.

INSOLITE : les cuisines du zoo sont installées dans l'ancienne girafeerie !



EN
CUISINE



DISNEYLAND PARIS

Le célèbre parc d'attractions compte 58 restaurants : entre deux plongées dans ce monde merveilleux, les visiteurs peuvent prolonger le voyage grâce aux restaurants à thème. Burgers stars américains, saveurs exotiques ou cuisine française traditionnelle, chacun ses goûts ! Chaque année, ces restaurants servent **plus de 30 millions de repas, soit environ 82 000 par jour.**

NOUVEAU ! Dans un décor de forêt enchantée, le chef Jean Imbert propose un menu gastronomique qui revisite les plats mythiques des classiques de Disney au sein du restaurant La Forêt Secrète. On replonge en enfance en savourant la fameuse Ratatouille du dessin animé éponyme avec ses fines lamelles de légumes colorés ou les mythiques spaghettis de La Belle et le Clochard.



Notre sélection détente

SPÉCIAL PRINTEMPS



ON AIME ÉCOUTER

► La Femme Chocolat, album d'Olivia Ruiz

Des rythmes entraînants et une voix toute particulière, pleine de caractère, qui égaye de beaux après-midi de printemps. Sorti en 2015, il s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires.



musicavostra.com



allocine.com

ON AIME REGARDER



► Les saveurs du Palais - 2012

Hortense Laborie, une cuisinière venue du Périgord, interprétée par Catherine Frot, devient responsable des repas du Président de la République au Palais de l'Élysée. Dans les coulisses du pouvoir, il est question de bons goûts mais pas que !



ON AIME LIRE

► À la table des diplomates : L'histoire de France racontée à travers ses grands repas (1520-2015) par Laurent Stefanini

La passionnante histoire des relations de la France avec le monde, à travers le prisme et l'art subtil de la gastronomie française. Découvrez les grands dîners qui ont marqué l'histoire de la diplomatie française ainsi que certaines recettes racontées par de grands chefs français.



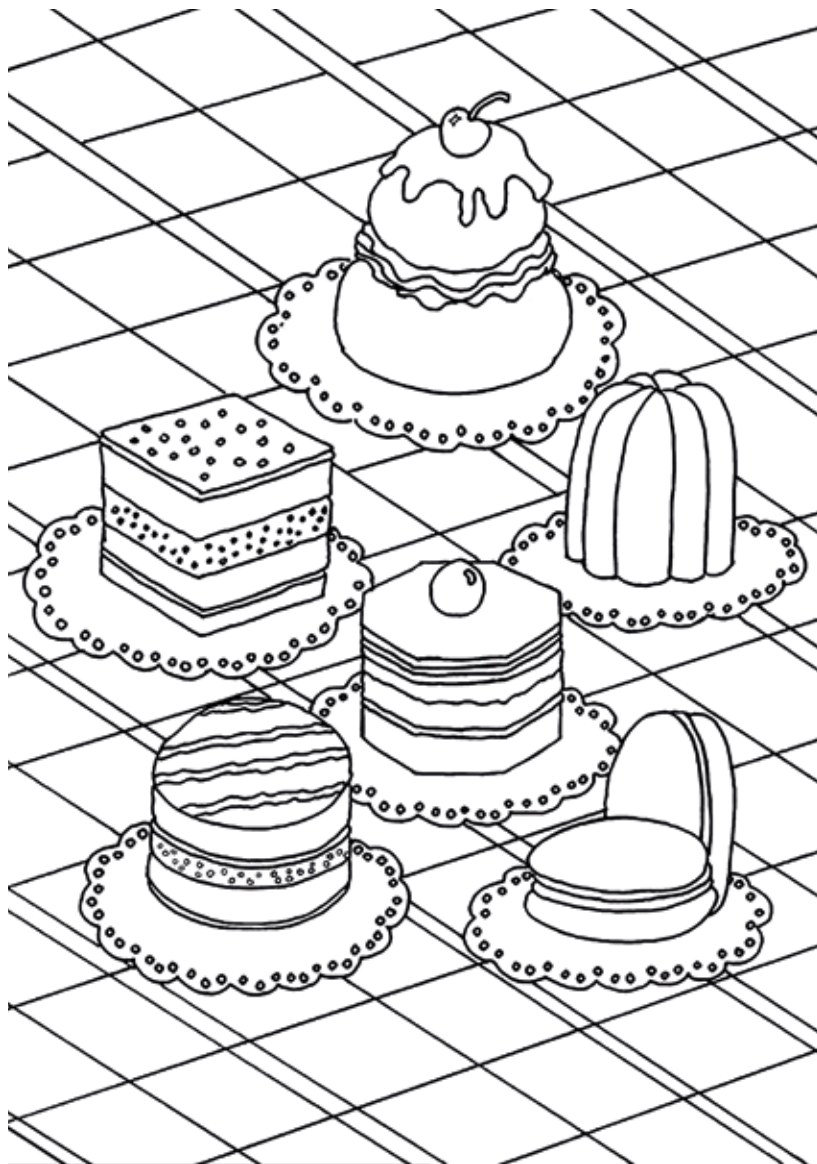
fnac.com

COLORIAGE

SPÉCIAL GOURMANDS !



Un coloriage qui va vous faire saliver : macarons, cannelés ou bavares....
Lequel est votre préféré ?





BATAILLE NAVALE !

UN DÉFI POUR LES STRATÈGES !

Voici quatre grilles, 2 par joueur, l'une pour placer ses bateaux, l'autre pour cocher les cases où se trouvent les pièces de son adversaire.

LES BÂTIMENTS

Munissez-vous d'un stylo, remplissez votre grille de jeu en plaçant vos bâtiments :

- 1 porte avion de 5 cases**
- 1 croiseur de 4 cases**
- 2 sous-marins de 3 cases chacun**
- 1 torpilleur de deux cases**

LES RÈGLES

Lorsque les deux joueurs sont prêts, la partie commence.

Chacun à votre tour, vous attaquez en annonçant une case et cochez selon le résultat donné : une croix pour un touché, un rond pour un plouf !



Parce que vous
n'êtes pas rancunier,
invitez votre adversaire
à déjeuner et
COMMANDEZ UN REPAS
Les Menus Services
pour lui aussi !



**SÉLECTION
DÉTENTE**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										



À DÉCOUVRIR :

NOTRE GAMME SALADES !*

Avec le printemps, quel plaisir de déguster une salade colorée composée de produits de saison. Craquante, croustillante, juteuse, aromatique... à chacun sa salade préférée parmi la gamme de 16 recettes imaginées par Les Menus Services pour vous faire passer le plus gourmand des étés !



LA GAMME SALADES : 16 AU CHOIX

Les salades seront proposées au sein de vos menus progressivement dans les semaines à venir : contactez votre agence pour connaître la liste des salades disponibles. Quelques exemples de salades proposées :

- ▶ Salade aux gésiers et tomates cerises
- ▶ Taboulé et rôti de boeuf froid
- ▶ Salade de crozets aux deux saumons
- ▶ Salade de riz à la grecque
- ▶ Salade de blé au jambon cru
- ▶ Salade penne, courgettes, parmesan et jambon blanc



L'ATOUT NUTRITION
Nos salades sont parfaitement équilibrées : elles apportent fibres, vitamines et minéraux.

COMMANDEZ VOS SALADES !

Vous pouvez choisir une salade dans votre grille de menu en optant pour ce plat composé.

Vous pouvez aussi commander une ou plusieurs salades, en complément de vos menus pour vos différents repas de la semaine ou votre repas du soir. Pour cela, contactez votre agence ou remplissez le bon ci-dessous... puis laissez parler vos envies !



**JE SOUHAITE
COMMANDER
DES SALADES**

Nom :

Prénom :

Numéro de téléphone :



Les garanties

LES MENUS SERVICES



OBJECTIF
QUALITÉ



#1

Nos **potages** sont faits maison et à base de légumes de saison, préparés et mijotés chaque jour dans nos cuisines.



#2

Nous utilisons les techniques de **cuisson juste température**. Par exemple, un plat mijoté sera cuit au minimum 7H pour une viande tendre, juteuse et moelleuse.



#3

Nos volailles, porc et bœuf, sont majoritairement **d'origine France** (nés, élevés, abattus et transformés). Nous nous adressons directement aux éleveurs, bouchers, abatteurs par le biais de groupements de Bretagne et Loire-Atlantique rassemblant des agriculteurs coopérateurs.



#4

Nous portons une attention particulière à l'assaisonnement et à la confection de nos sauces pour une texture soyeuse.



#5

Nos fruits sont **calibrés** et ont un taux de sucre contrôlé.



#6

Les fromages de notre gamme Gourmet sont affinés et prioritairement des produits sous **Appellation d'Origine Protégée (AOP)**.



#7

Notre gamme gourmet propose des **desserts régionaux** : vous êtes plutôt gâteau basque ou tarte tropézienne ?



#8

Au-delà de la qualité des produits, nos cuisiniers et **diététiciens** travaillent quotidiennement main dans la main pour associer santé et plaisir de manger !

L'appétit vient EN PARTAGEANT !

**PARRAINEZ UN PROCHE
ET PROFITEZ DE NOTRE OFFRE !**

1 REPAS COMMANDÉ
par votre filleul(e)



**1 REPAS
GRATUIT***
pour vous

**1 REPAS
GRATUIT***
pour votre filleul(e)

*pour un minimum de 2 repas consécutifs commandés

**REMPLISSEZ
LE FORMULAIRE,
DEMANDEZ À VOTRE
AGENCE, ELLE
S'OCCUPE
DE TOUT !**

Nom et prénom du parrain :

.....

Nom, prénom du filleul :

.....

Téléphone du filleul :

.....