

Votre portage de repas à domicile

Cuisiné avec passion, livré avec attention



Le livret pratique du portage



A taaable, c'est servi !

Il n'a jamais été aussi rapide de faire plaisir à vos papilles !

LES BONNES POPOTTES, c'est la solution que vous attendiez : des plats cuisinés alliant la richesse de la gastronomie française à des inspirations venues des quatre coins du monde. Préparés selon des méthodes de cuisson traditionnelles - à basse température ou lente - nos repas sont conçus pour s'intégrer à tous les moments de votre quotidien, en alliant équilibre, goût et praticité.

Profitez d'un déjeuner ou d'un dîner savoureux, livré directement chez vous, dans le confort de votre domicile.



Notre service de livraison de repas se distingue par la qualité de ses formules : des présentations soignées, des recettes élaborées à partir de produits frais, de saison, issus de circuits courts et locaux. En choisissant **LES BONNES POPOTTES**, vous soutenez une agriculture de proximité et adoptez une démarche écoresponsable qui valorise à la fois le goût et le respect de l'environnement. **Du champ à l'assiette**, tout simplement.

Conformes aux normes strictes de sécurité alimentaire (HACCP), nos préparations bénéficient d'un savoir-faire culinaire éprouvé, du respect de la chaîne du froid à l'utilisation de barquettes individuelles écoresponsables et réutilisables.



De la tradition dans votre assiette et des menus à thème ...

Nous mettons à l'honneur **les recettes traditionnelles et régionales qui font la richesse et la renommée de la gastronomie française** : pot-au-feu, cassoulet, bœuf bourguignon, blanquette de veau à l'ancienne... Des plats authentiques, mijotés avec soin et respect des saveurs d'antan.

Et pour éveiller la curiosité des papilles, **nous invitons également nos convives à voyager à travers le monde** grâce à des menus à thème proposés plusieurs fois par mois. Des plats exotiques et dépayés viennent ainsi ponctuer notre carte, pour une expérience culinaire aussi variée que savoureuse.



À l'occasion des fêtes calendaires et des jours fériés - Pâques, Noël, Nouvel An - nous proposons **des menus festifs** et traditionnels pour marquer ces moments particuliers : saumon fumé, foie gras de canard, pâté de Pâques, galette des rois, bûche de Noël... **Et tout au long de l'année, d'autres surprises gourmandes** viennent agrémenter notre carte pour votre plus grand plaisir.

Que vous soyez actif, en manque de temps, en convalescence ou en sortie d'hospitalisation, **LES BONNES POPOTTES** vous simplifie la vie. Nos repas livrés à domicile sont prêts à consommer, équilibrés et savoureux - **l'idéal pour bien manger sans contrainte**. La livraison est assurée tous les jours, sauf le dimanche et les jours fériés.



La Poste est notre légitime prestataire de confiance pour apporter les solutions de services aux seniors, elle dispose d'un formidable réseau de proximité avec 70 000 femmes et hommes qui sillonnent tout notre territoire national et, pour les personnes âgées, **le facteur vous assure une présence connue et rassurante** de plus ils ont été spécialement formés aux relations avec les personnes âgées, à la chaîne du froid, à l'hygiène et à la sécurité alimentaire.



La livraison de repas est aussi **un moment d'échange privilégié**. Elle permet de recueillir les retours sur la qualité du service - satisfaction, préférences, choix des menus, prochaines commandes - tout **en veillant au bien-être général de nos convives**. Ce temps de rencontre, chaleureux et humain, contribue à **rompre l'isolement et à maintenir un lien social précieux**. Il joue également un rôle de veille bienveillante (de sentinelle) : en cas de signes de détresse évidents, **nos livreurs peuvent alerter les secours** (via le 112), apportant ainsi **une présence rassurante et attentive au quotidien**.

Alors comment ça marche ?



Premier Contact

Toute demande de portage de repas donne lieu à **une évaluation à domicile**, étape préalable indispensable à la mise en place du service. Cette visite permet **d'évaluer les besoins spécifiques** de la personne, **d'expliquer en détail les modalités de la prestation**, d'informer sur les dispositifs existants de maintien à domicile, et de définir la participation financière du bénéficiaire.

Lors de cet échange, **nous recueillons les informations essentielles** : goûts, habitudes alimentaires, éventuelles contraintes ou régimes particuliers, ainsi que la présence d'un entourage. Cela nous permet de **proposer une formule personnalisée** - déjeuner, dîner, potage... - **en fonction des préférences et du mode de vie de chacun**.

Nous convenons ensuite ensemble **des jours de livraison, et organisons les aspects pratiques** : créneaux horaires, modalités d'accès au logement (clés, réfrigérateur, etc.), **pour un service fluide et adapté au quotidien**.



Comment Commander

Comment choisir son repas à l'avance ?

Chaque lundi, nous remettons ou envoyons par e-mail une feuille de menu détaillant les plats proposés pour la semaine suivante, du lundi au dimanche. Vous pouvez ainsi faire vos choix en toute tranquillité, selon votre appétit, vos envies et vos besoins nutritionnels.

Notre objectif : faire de chaque repas un moment de plaisir, de découverte et de bien-être, jour après jour.

SEMAINE N° 14	LUNDI 31/03/2025	MARDI 01/04/2025	MERCREDI 02/04/2025	JEUDI 03/04/2025	VENDREDI 04/04/2025	SAMEDI 05/04/2025	DIMANCHE 06/04/2025		
MIDI FORMULE GOURMANDE FORMULE BIEN-ÊTRE FORMULE SOIGNEE Prix (12 personnes) €25,50 compris	SOUPE / POTAGE Soupe de légumes de saison	SOUPE / POTAGE Soupe de légumes de saison	SOUPE / POTAGE Velouté de carottes et patates douces	SOUPE / POTAGE Soupe de légumes de saison	SOUPE / POTAGE Velouté de carottes et patates douces	SOUPE / POTAGE Velouté de polenta au curcuma	SOUPE / POTAGE Crème de velouté		
	ENTRÉE Œuf mayonnaise Filet de Maquereaux au vin blanc Salade de tomates vinaigrette Assiette de charcuteries	ENTRÉE Œuf mayonnaise Radicis beurre Salade de choux rouges Mousse de canard	ENTRÉE Œuf mayonnaise Câbler rimolada Salade betterave et fromage de chèvre Billettes de porc	ENTRÉE Œuf mayonnaise Concombre à la crème de châtaigne Salade de tomates au basilic Pâté de foie de volaille maison	ENTRÉE Œuf mayonnaise Poireaux sauce ravigote Salade de riz au thon Assiette de charcuteries	ENTRÉE Œuf mayonnaise Coleslaw Salade Niçoise Mousse de canard	ENTRÉE Œuf mayonnaise Piémontaise au jambon Salade César au poulet Terrine de canard aux pistaches	ENTRÉE Œuf mayonnaise Piémontaise au jambon Salade César au poulet Terrine de canard aux pistaches	
	PLAT Boudin noir & Purée de Pot Roi de porc sauce béarnaise Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Escalope de dinde Minaise & Spaghetti tomate Omelette au jambon & salade Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Pennes à la carbonara 1/2 Saucisse de Toulouse grillée Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Boulettes de bœuf tomate & riz Assiette anglaise (plat froid) Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Papillote de poisson légumes de saison Rognons au madère & riz nature Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Couscous (Boulette de bœuf et merguez) Pâté de veau romarin & Pot à l'ail Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Blanquette de veau & riz nature Couscous (Boulette de bœuf et merguez) Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Blanquette de veau & riz nature Couscous (Boulette de bœuf et merguez) Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	
	ACCOMPAGNEMENT Pommes de terre sautées persillade Pâtée de légumes svk	ACCOMPAGNEMENT Ecrasé de pommes de terre Purée de carottes	ACCOMPAGNEMENT Gratin Dauphinois Pâtée méridionale	ACCOMPAGNEMENT Purée de pot Boulgour aux raisins secs	ACCOMPAGNEMENT Pommes de terre sautées persillade Choux de Bruxelles persillés	ACCOMPAGNEMENT Tagliatelles à l'huile d'olive Petits pois au jus	ACCOMPAGNEMENT Riz basmati aux petits légumes Haricots verts sautés beurre et ail	ACCOMPAGNEMENT Riz basmati aux petits légumes Haricots verts sautés beurre et ail	
	FROMAGE Carré frais	FROMAGE Tartare ail et fines herbes	FROMAGE Camenbert	FROMAGE Beurrein nature	FROMAGE Edam	FROMAGE Morbier	FROMAGE Cantal	FROMAGE Cantal	
	DESSERT Crème reversée Banane au chocolat Yaourt aux fruits	DESSERT Crème dessert vanille Ananas au sirop Fromage blanc vanille	DESSERT Mousse noix de coco Pomme fraîche pochée à la cannelle Petit suisse	DESSERT Riz au lait Abricot au sirop Fromage blanc au miel	DESSERT Ligees vanille Salade de fruits Yaourt fermier bio	DESSERT Riz flottante Compote de poire Petit suisse	DESSERT Mousse chocolat Ananas à la noix de coco râpée Fromage blanc au miel	DESSERT Mousse chocolat Ananas à la noix de coco râpée Fromage blanc au miel	
	SOIR FORMULE GOURMANDE FORMULE BIEN-ÊTRE FORMULE SOIGNEE Prix (12 personnes) €25,50 compris	SOUPE / POTAGE Soupe de légumes de saison	SOUPE / POTAGE Soupe de légumes de saison	SOUPE / POTAGE Velouté de carottes et patates douces	SOUPE / POTAGE Soupe de légumes de saison	SOUPE / POTAGE Velouté de carottes et patates douces	SOUPE / POTAGE Velouté de polenta au curcuma	SOUPE / POTAGE Crème de velouté	
		ENTRÉE Œuf mayonnaise Filet de Maquereaux au vin blanc Salade de tomates vinaigrette	ENTRÉE Œuf mayonnaise Radicis beurre Salade de choux rouges	ENTRÉE Œuf mayonnaise Câbler rimolada Salade betterave et fromage de chèvre	ENTRÉE Œuf mayonnaise Concombre à la crème de châtaigne Salade de tomates au basilic	ENTRÉE Œuf mayonnaise Poireaux sauce ravigote Salade de riz au thon	ENTRÉE Œuf mayonnaise Coleslaw Salade Niçoise	ENTRÉE Œuf mayonnaise Piémontaise au jambon Salade César au poulet	ENTRÉE Œuf mayonnaise Piémontaise au jambon Salade César au poulet
		PLAT Boudin noir & Purée de Pot Roi de porc sauce béarnaise Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Escalope de dinde Minaise & Spaghetti tomate Omelette au jambon & salade Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Pennes à la carbonara 1/2 Saucisse de Toulouse grillée Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Boulettes de bœuf tomate & riz Assiette anglaise (plat froid) Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Papillote de poisson légumes de saison Rognons au madère & riz nature Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Couscous (Boulette de bœuf et merguez) Pâté de veau romarin & Pot à l'ail Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Blanquette de veau & riz nature Couscous (Boulette de bœuf et merguez) Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)	PLAT Blanquette de veau & riz nature Couscous (Boulette de bœuf et merguez) Cuisse de poulet rôtie au jus d'ail Pâté en croûte (accompagnement)
		ACCOMPAGNEMENT Pommes de terre sautées persillade Pâtée de légumes svk	ACCOMPAGNEMENT Ecrasé de pommes de terre Purée de carottes	ACCOMPAGNEMENT Gratin Dauphinois Pâtée méridionale	ACCOMPAGNEMENT Purée de pot Boulgour aux raisins secs	ACCOMPAGNEMENT Pommes de terre sautées persillade Choux de Bruxelles persillés	ACCOMPAGNEMENT Tagliatelles à l'huile d'olive Petits pois au jus	ACCOMPAGNEMENT Riz basmati aux petits légumes Haricots verts sautés beurre et ail	ACCOMPAGNEMENT Riz basmati aux petits légumes Haricots verts sautés beurre et ail
FROMAGE Camenbert		FROMAGE Carré frais	FROMAGE Tartare ail et fines herbes	FROMAGE Edam	FROMAGE Beurrein nature	FROMAGE Cantal	FROMAGE Morbier	FROMAGE Cantal	
DESSERT Crème reversée Banane au chocolat Yaourt aux fruits		DESSERT Crème dessert vanille Ananas au sirop Fromage blanc vanille	DESSERT Mousse noix de coco Pomme fraîche pochée à la cannelle Petit suisse	DESSERT Riz au lait Abricot au sirop Fromage blanc au miel	DESSERT Ligees vanille Salade de fruits Yaourt fermier bio	DESSERT Riz flottante Compote de poire Petit suisse	DESSERT Mousse chocolat Ananas à la noix de coco râpée Fromage blanc au miel	DESSERT Mousse chocolat Ananas à la noix de coco râpée Fromage blanc au miel	

Nous vous proposons **quatre formules de service**, à retourner **au plus tard le jeudi précédant la semaine concernée**. Vous composez librement vos repas avec **trois, quatre ou cinq éléments**, incluant obligatoirement un **plat principal (viande ou poisson)** avec son accompagnement. Vous pouvez y ajouter selon vos envies : potage, dessert, laitage, pain, etc.

Si nécessaire, **la texture des aliments peut être adaptée** : coupée finement à la main ou hachée mécaniquement, selon vos besoins.

Pour passer commande, vous disposez de **quatre options simples** :

- **En ligne** : directement sur notre site internet, en quelques clics ;
- **En présence de notre agent de portage** : qui vous remettra une version papier et prendra le temps d'échanger avec vous sur vos préférences ;
- **Par téléphone** : en appelant l'un de nos conseillers au **05 49 39 45 08** (appel non surtaxé), pour un accompagnement personnalisé ;
- **Par e-mail** : à l'adresse suivante contact@lesbonnespottes.fr



Composition des repas

Toutes nos recettes sont **élaborées artisanalement et faites maison par des chefs**, dans l'esprit d'une véritable carte de restaurant : entrées, plats principaux et desserts sont soigneusement préparés chaque semaine.

Aucun additif, aucun conservateur, aucun ingrédient controversé issu de l'industrie agroalimentaire ou chimique n'entre dans la composition de nos plats. Dans l'assiette, ce qui compte, c'est « **le produit, rien que le produit** » - une approche simple, saine et savoureuse.

Nous veillons à proposer des aliments **faciles à manger** : crudités tendres finement râpées, poissons sans arêtes, fruits faciles à éplucher... Autant de détails qui facilitent la prise alimentaire et rendent le moment du repas plus agréable et serein.

Notre engagement est **super responsable** :

Origine France, Respect de la saisonnalité, Labels de qualité reconnus, Soutien à une alimentation locale et durable.

En tant que citoyens, nous savons que notre alimentation a un impact direct sur notre santé et notre planète. Nous faisons donc le choix d'une cuisine **respectueuse et engagée**. Nous ne sommes pas de simples consommateurs : **nous sommes coproducteurs**. En exigeant des produits de qualité, nous soutenons activement les **agriculteurs, pêcheurs, bouchers, boulangers et fromagers** qui les cultivent ou les fabriquent avec passion.

Bon pour la santé, bon pour la planète : une cuisine maison, sans additifs, sans conservateurs, préparée avec soin par des chefs engagés.



Chacun de vos plats porte **une étiquette, elle vous indique les informations essentielles** pour une dégustation optimale :

- ➔ Le nom du plat
- ➔ Le nombre de part dans la barquette
- ➔ La date de fabrication
- ➔ La date limite de conservation
- ➔ Les conseils de conservations
- ➔ Les principaux allergènes





Composition des repas

Parce que nous cuisinons **nous-mêmes** tous vos repas, nous avons la capacité de **nous adapter à vos besoins spécifiques** pour créer des menus uniques et personnalisés. Que vous ayez besoin de plats **sans sauce, pauvres en sel, pauvres en sucre**, ou à la fois **pauvres en sucre et en sel**, nous avons toujours **une solution sur mesure** à vous proposer.

Notre **diététicienne** est à votre disposition pour concevoir des repas adaptés à vos goûts, à vos contraintes alimentaires et à votre régime, afin de concilier **plaisir, équilibre nutritionnel et santé** au quotidien.

Poids approximatifs des plats

Potage	Entrée	Plat avec accompagnement	Laitage	Fromage	Dessert
200 ml	60 à 100 Gr	300 à 400 Gr	30 à 100 Gr		60 à 150 Gr

Chaque mois, nous vous proposons un **menu à thème**, soigneusement élaboré pour éveiller vos papilles et vous faire voyager à travers de nouvelles expériences culinaires. Notre équipe passionnée met tout en œuvre pour **vous offrir une sélection savoureuse et variée**, mettant à l'honneur les ingrédients de saison et les traditions culinaires.

MENU FACILE



Situé entre le plat traditionnel et le repas mixé, ce menu « facile » est spécialement conçu pour être **simple à consommer**. Les viandes sont hachées tandis que les accompagnements sont servis sous forme de purées onctueuses. Nous proposons également des tartes, gratins, clafoutis ou des plats à base de poisson.

Ce menu s'adresse particulièrement aux personnes rencontrant des **difficultés de dentition, de mastication ou de préhension**. L'objectif est de permettre une consommation **facile et agréable, directement à la cuillère**.



MENU MIXÉ



Les troubles de la déglutition représentent un enjeu de santé majeur, la fausse route étant un risque sérieux. C'est pourquoi **LES BONNES POPOTTES** propose un menu salé à **texture mixée et lisse**, spécialement conçu pour répondre aux besoins des personnes concernées.



Conseil de Réchauffage et de Dégustation

CONSERVEZ VOS REPAS AU REFRIGERATEUR



- Sortez les plats juste avant de les consommer ou de les réchauffer.
- Ne réchauffez qu'une seule fois.
- Vérifiez & respectez les Dates Limites de Consommation (DLC).

Quand il est question de réchauffer des plats, plusieurs options s'offrent, chacune a ses avantages et ses inconvénients, mais ne vous inquiétez pas, nous allons tout vous expliquer !

LE FOUR TRADITIONNEL : LA MÉTHODE REINE



Le four traditionnel reste la méthode la plus recommandée pour réchauffer vos plats, elle permet de préserver les saveurs et les textures. Voici comment procéder :

- Préchauffez votre four pendant 20 minutes
- Couvrez vos plats d'aluminium pour éviter le dessèchement
- Placez-les au four entre 140°C et 160°C selon le type de plat
- Surveillez régulièrement et remuez délicatement si nécessaire

Un petit conseil de pro : inversez la position des plats à mi-cuisson pour une chaleur uniforme.

LE MICRO-ONDES : RAPIDE MAIS DÉLICAT



Le micro-ondes, c'est pratique, je vous l'accorde, mais attention il peut altérer la qualité de certains mets, utilisez-le plutôt pour :

- Les légumes (sauf les champignons sautés et les pommes sautées)
- Les plats en sauce
- Les entrées chaudes

N'oubliez pas de couvrir vos plats et de les remuer de temps en temps, et surtout, évitez le micro-ondes pour les plats gastronomiques.

LES AUTRES MÉTHODES : POÊLE, BAIN-MARIE ET VAPEUR



Pour les plats mijotés et en sauce, la poêle ou la casserole font des merveilles. Le bain-marie est idéal pour les aliments délicats comme le foie gras. Et la vapeur ? C'est le top pour préserver les nutriments et la couleur des légumes.

LES SPÉCIFICITÉS PAR TYPE DE PLAT

Chaque plat a ses petites particularités. Par exemple :

- Les entrées froides et les salades : sortez-les du réfrigérateur 10/20 minutes avant de les servir
- Les poissons froids : servez-les dès la sortie du réfrigérateur
- Les fromages : sortez-les 20 minutes avant de les déguster
- Les desserts ou les tartes aux fruits cuits : servez-les tempérés

ASTUCE POUR LE PAIN : Nous vous donnons une astuce pour avoir du pain frais, même le week-end. Pour cela, rien de plus simple : congelez le pain qui vous est livré le vendredi, ainsi le samedi et le dimanche vous aurez du pain frais ! Un conseil, sortez votre pain du congélateur 30 à 60 minutes avant de consommer. Très important, ne pas recongeler du pain qui a déjà été décongelé une première fois !



TABLEAU DE REMISE EN TEMPÉRATURE

FOUR MICRO-ONDES 900 Watt	FOUR TRADITIONNEL 140/160°C (Thermostat 5)	À LA CASSEROLE
------------------------------	---	-------------------

ENTRÉES CHAUDES

Quiches, Pizzas, Friands	2 minutes maximum Barquette ouverte pour produit moelleux	5 à 10 minutes (four préchauffé)	Non conseillé
Quiches, Pizzas, Friands	2 minutes maximum Barquette fermée pour produit sec		
Potage	3 minutes maximum Barquette fermée	Non conseillé	OUI

METS DÉLICATS

Steaks hachés, foie de veau	Non conseillé	Non conseillé	OUI
-----------------------------	---------------	---------------	-----

ŒUFS

Omelette	2 minutes maximum Barquette ouverte	5 à 8 minutes (four préchauffé) Recouvert d'une feuille d'aluminium	Non conseillé
Œufs durs en sauce	2 minutes pour la sauce	10 à 15 minutes (four préchauffé) Recouvert d'une feuille d'aluminium	
	2 minutes pour les œufs		

PLATS COMPOSÉS

Choucroute, Cassoulet, Couscous, Tajine...	5 minutes Barquette fermée	10 à 15 minutes (four préchauffé) Recouvert d'une feuille d'aluminium	OUI
---	-------------------------------	--	-----

PLATS PROTIDIQUES

Saucisses de Strasbourg, boudin	30 secondes maximum Barquette fermée ou sur une assiette avec une cloche	10 minutes (four préchauffé) Recouvert d'une feuille d'aluminium	Non conseillé
Côtes grillées, saucisse	1 minute maximum Barquette fermée ou sur une assiette avec une cloche	10 à 15 minutes (four préchauffé) Recouvert d'une feuille d'aluminium	
Volaille rôtie	2 minutes maximum Barquette fermée ou sur une assiette avec une cloche	15 à 20 minutes Recouvert d'une feuille d'aluminium	
Rôtis (porc, dindonneau)			
Poisson (frit, pané, meunière)	3 minutes maximum Barquette fermée ou sur une assiette avec une cloche		OUI
Poisson en sauce			
Viandes & Volaille en sauce			
Viandes de type bourguignon			

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT

Légumes dits « verts »	2 minutes 30 maximum Barquette fermée	10 à 15 minutes (four préchauffé) Recouvert d'une feuille d'aluminium	Non conseillé
Pâtes, riz, semoule, purée	3 minutes maximum Barquette fermée		
Frites, pommes noisette, pommes dauphines	3 minutes maximum Barquette ouverte	15 à 20 minutes (four préchauffé) Recouvert d'une feuille d'aluminium	



La Livraison

Nos plats sont livrés **froids**, dans des **véhicules frigorifiques** ou des **caisses isothermes réfrigérées**, pour garantir une fraîcheur optimale. Chaque repas est soigneusement conditionné en **barquettes micro-ondables** ou en **pots en verre**, prêts à être dégustés après un simple passage au micro-ondes.



Vous pouvez savourer nos plats jusqu'à **3 à 4 jours** après réception (voir la DLC indiquée sur l'emballage).

FAITES-VOUS PLAISIR SANS CUISINER

Nous livrons **chaque matin**, les repas du **midi et du soir**. Le **samedi matin**, vous recevez également les repas du **week-end** (samedi et dimanche). Les livraisons s'effectuent entre **8h30 et 12h30**, selon la tournée de votre **facteur ou factrice**.

Nous faisons de notre mieux pour respecter l'horaire convenu ensemble, mais certains imprévus (circulation, conditions exceptionnelles) peuvent occasionnellement modifier les délais.

UNE FRAÎCHEUR MAÎTRISÉE, DES SAVEURS PRÉSERVÉES

Dès réception de votre commande, **nous plaçons vos repas directement au réfrigérateur**, pour qu'ils conservent **toute leur fraîcheur et leur goût** jusqu'à votre pause gourmande.

Le pain et les fruits, eux, restent sur la table : ils sont **meilleurs à température ambiante** et n'aiment pas le froid.

Parce que chaque détail compte pour vous offrir une expérience savoureuse, en toute simplicité.



UNE LIVRAISON SÉCURISÉE

La chaîne du froid est garantie et maîtrisée avec un traceur de température. Une remise contre signature du convive pour chaque livraison et une traçabilité après chaque remise consultable depuis notre portail.



La Livraison

En cas d'absence lors de la livraison, vous pouvez nous confier une clé pour accéder à votre domicile en toute sécurité.

Si vous préférez que nous déposions votre repas chez un voisin proche, merci de prévenir **au préalable** notre service de livraison par téléphone ou par email.

Nous veillons à ce que votre repas vous parvienne toujours dans les meilleures conditions, même en votre absence.



Pour notre équipe, la livraison est bien plus qu'un simple service : c'est une **occasion privilégiée d'échanger avec nos convives** et de vérifier que tout se passe bien pour eux.

Cette attention bienveillante reflète pleinement la philosophie de notre entreprise, **centrée sur le bien-être et la satisfaction de chacun de nos clients**.

ZONES DE LIVRAISON

Communes desservis

Département de la Vienne

Boivre-la-Vallée **(86470)**

Benassay, La Chapelle Montreuil, Lavausseau, Montreuil-Bonnin

Ayron - Béruges - Chalandray - Chiré-en-Montreuil - Frozes

Latillé - Maillé - Quinçay - Vouillé - Villiers **(86190)**

Celle Lévescault - Cloué - Coulombiers - Curzay-sur-Vonne

Jazeneuil - Lusignan - Saint-Sauvant - Sanxay **(86600)**



Communes desservis

Département des Deux-Sèvres

Chantecorps - Coutières - Fomperron - Les

Forges - Ménagoute - Saint-Germier - Vasles

(79340)

Très à l'écoute, nos facteurs et factrices deviennent une **présence rassurante** pour nos convives et leurs proches. Lors de chaque passage, ils prennent le temps de s'assurer que les repas sont bien consommés. Si leur vigilance détecte un souci, qu'il soit d'ordre physique ou moral, ils peuvent **alerter la famille ou les services médico-sociaux**.

Ainsi, notre service prend tout son sens en alliant **veille sanitaire et sociale**, pour un accompagnement complet et bienveillant.



Les Tarifs

Pour un service personnalisé, nous privilégions la **relation directe par téléphone**, suivie d'un **premier rendez-vous à votre domicile**.

Lors de cette rencontre, nous définissons ensemble vos besoins, attentes et préférences culinaires. Ensuite, nous pouvons commencer la livraison sous **24 à 48 heures**, pour vous offrir un service sur mesure et adapté à vos goûts.

Les frais de dossier sont gratuits, le contrat est souple et sans durée d'engagement

COMBIEN COÛTE CE SERVICE ?

Vous retrouverez toutes nos formules de repas dans la feuille de tarifs jointe en annexe de ce livret.

En tenant compte de l'ensemble des coûts liés aux courses et à la préparation de repas savoureux et de qualité, notre solution de portage de repas se révèle **très compétitive économiquement**.

Un excellent rapport qualité-prix pour vous simplifier la vie sans compromis sur le goût.

Nos repas contribuent à votre bien-être en vous offrant le confort d'une solution **pratique et personnalisée à domicile**.

Que vous ne puissiez pas faire toutes vos courses ou cuisiner, notre service s'adapte à de nombreuses situations : sortie d'hospitalisation, perte d'autonomie, handicap, ou simplement lorsque préparer vos repas devient plus difficile, de façon ponctuelle ou régulière.

Nous vous aidons ainsi à garder un accès facile à une alimentation saine, équilibrée et savoureuse.



TARIF 2025	LA FORMULE GOURMANDE	LA FORMULE BIEN-ÊTRE	LA FORMULE SALÉE	LA FORMULE SUCRÉE
	TTC 14,60 € HT 12,25 €	TTC 13,80 € HT 11,47 €	TTC 13,20 € HT 1,09 €	TTC 13,20 € HT 1,09 €
POTAGE				
ENTRÉE				
PLAT + ACCOMPAGNEMENT				
FROMAGE				
DESSERT				
PAIN (BAGUETTINE) OFFERTE				
CREDIT D'IMPOT DE 50%				
	11,95 € achat salé et sucré	11,15 € achat salé et sucré	10,55 € achat salé et sucré	10,55 € achat salé et sucré
DES REMISES POUR 1 LIVRAISON UNIQUE (PRE TTC PAR REPAS)				
+ 1 REPAS DU MIDI	- 5 % 11,35 € achat salé et sucré	- 5 % 10,59 € achat salé et sucré	- 5 % 10,02 € achat salé et sucré	- 5 % 10,02 € achat salé et sucré
+ 2 REPAS DU MIDI	- 10 % 10,24 € achat salé et sucré	- 10 % 9,50 € achat salé et sucré	- 10 % 9,50 € achat salé et sucré	- 10 % 9,50 € achat salé et sucré

Vous pouvez bénéficier d'une aide sociale, en fonction de votre hébergement ou de votre partie d'assurance. Cette aide peut vous être accordée soit sur votre mutuelle, soit par votre caisse de retraite (CARIST, RS...), soit par la Cimadil Départementale de la Vienne, soit par la MSA. La MSA peut vous accorder une conditionnelle ou une aide forfaitaire annuelle.

Nous restons à votre entière disposition pour constituer tout dossier de demande d'aide sociale des organismes sociaux.

LES BONNES POUPETTES et/ou sous certaines conditions une partie peut être le prix des repas, non combinable avec d'autres aides.

Du fait de notre agrément Qualité et de notre adhésion à l'Agence Nationale des Services à la Personne (ANSP), **vous pouvez déduire 50% des sommes engagées**. Attention ! La déduction est valable uniquement sur la partie livraison de repas qui correspond au service.

Vous recevrez en début d'année une attestation fiscale, la limite des sommes engagées est de 12000 € par an et par foyer pour l'année en cours.

Ainsi, par exemple, pour un repas à 9,50 € :

- Pour la partie prestation de livraison : 4.75€ (déductible d'impôt)
- Pour la partie achat du repas : 4,75€ (non déductible d'impôt)

Le montant des 2 lignes s'élève ainsi à 9,50 € soit le prix total du repas.



Les Tarifs

Selon votre situation, que ce soit un handicap ou une perte d'autonomie, vous pouvez bénéficier d'une **aide sociale** pour vous accompagner dans le financement de ce service.

Cette aide peut venir de votre mutuelle, de votre caisse de retraite (CARSAT, RSI...), du Conseil Départemental de la Vienne ou de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées). N'hésitez pas à vous renseigner, ces aides facilitent grandement l'accès à nos repas à domicile.



La Mutualité Sociale Agricole (MSA) peut, sous conditions, vous accorder une **aide forfaitaire annuelle**. Le montant des aides est ensuite évalué en fonction de vos revenus.

Nous restons à votre entière disposition pour vous accompagner dans la constitution de vos dossiers de demande d'aides auprès des différents organismes sociaux.

LES BONNES POPOTTES propose également, sous certaines conditions, une **participation financière sur le prix des repas**, non cumulable avec d'autres aides.

Nous Contacter



LES BONNES POPOTTES

1/3, GRAND RUE - LAVAUSSEAU
BOIVRE-LA-VALLÉE (86170)



05 49 39 45 08



contact@lesbonnespopottes.fr