

Un restaurant à domicile, c'est pratique

QUE L'ON SOIT SEUL OU PEU ENCLIN À CUISINER, IL EXISTE DES SOLUTIONS POUR SE FAIRE PORTER DES REPAS. IL N'Y A PLUS QU'À LES RÉCHAUFFER.

Nous avons goûté les repas de quatre prestataires choisis parce qu'ils livrent en région parisienne et en province. Point essentiel, ces enseignes font appel à des diététiciennes pour valider leurs menus. Les tarifs indiqués sont ceux appliqués en Île-de-France. En province, ils sont un peu moins élevés. Tous les plats sont arrivés en barquette, à réchauffer au micro-ondes pour les préparations chaudes.

Où s'adresser ?

→ **Dans sa commune.** Lorsqu'il est proposé, le service de portage est disponible entre 5 et 7 jours par semaine. En moyenne, le prix du plateau est inférieur à 10 €. Il est généralement calculé en fonction des revenus de la personne. Une partie est prise en charge par la collectivité. Se renseigner auprès du centre communal d'action sociale (CCAS) de la ville où réside l'intéressé.

→ **À une association ou une société de services à la personne.** Le prix des repas est entièrement à la charge du client. Toutefois, celui-ci peut bénéficier de 50 % de remise d'impôt sur la livraison (et non sur le montant du repas lui-même ; le portage correspond à 30 % du prix environ). Il est possible d'utiliser les chèques emploi service (Cesu). La prestation peut être financée par l'Apa (Allocation personnalisée

d'autonomie). Pour connaître les structures, renseignez-vous auprès du Clic (centre local d'information et de coordination – coordonnées en mairie) dont dépend votre parent.

Comment ça marche ?

→ **L'ouverture du dossier.** Prenez contact avec le prestataire choisi, en vous rendant sur place (surtout pour le CCAS, car vous devrez fournir des justificatifs de revenus) ou en le contactant par téléphone ou mail. Vous pouvez vous faire livrer pour un temps limité, même un seul repas. Mais un délai de 24 h à 48 h est nécessaire entre la première commande et la livraison.

→ **Le choix du menu.** En général, plusieurs formules sont proposées, voire plusieurs menus, avec possibilité de plats hachés ou mixés. Des régimes "spécial diabète", "sans sel", etc. sont envisageables sur demande.

→ **La livraison.** Tout est possible : du livreur assurant un accompagnement en veillant à ce que le repas soit placé au réfrigérateur à celui, muni d'un smartphone, qui fait remonter des informations sur l'état du client, jusqu'au plateau livré par Chronopost. Dans tous les cas, une date limite de consommation est clairement indiquée sur l'emballage, ainsi que la façon de réchauffer le plat. Selon les enseignes, les repas sont livrés tous les jours ou 4 à 5 fois par semaine.



BANC D'ESSAI DES PLATEAUX-REPAS

Comme à la maison

RÉSEAU VITAME

31 franchisés sur le territoire.

→ **Formule "Déjeuner"**

Notre plateau-repas test : poireaux vinaigrette, brandade de morue, pâtes au fromage, yaourt, poire.

Prix : 12,50 € ou 13 € en cas de régime particulier.

Notre avis

Les plus : une cuisine "comme à la maison", plutôt simple, mais savoureuse. Par exemple, les pâtes avaient un vrai goût de râpé et de beurre frais. Un souci de la qualité avec plusieurs produits label Rouge. Vitame est le seul à proposer une "carte" avec différentes entrées, plats et desserts pour chaque repas. **Les moins :** pas de pain dans le plateau testé, mais il faut savoir que chaque franchisé du réseau Vitame a sa propre politique de services et de tarif.

→ Autres formules

Menu léger : entrée + plat et accompagnement ou plat et accompagnement + dessert, à 10,90 € (11,40 € si régime).

Déjeuner + dîner léger : potage, entrée, plat et accompagnement, fromage, laitage, dessert, à 14 € (14,50 € si régime)

Déjeuner + dîner (l'équivalent de 2 déjeuners) : 22 € (23 € si régime).

→ **Renseignements :** www.vitame.fr

