

BIOSAINE CUISINE rend la CRUsine accessible à tous

Aujourd'hui, les Français sont de plus en plus sensibles à la cuisine naturelle, qui préserve à la fois la Planète et les Hommes. Une cuisine saine, et qui contiendrait le moins d'ingrédients superflus possible...

C'est pour répondre à ce besoin et affirmer ses convictions que Marina Billmann, Chef Cuisinier et Naturopathe, a lancé le concept innovant de [BIOSAINE CUISINE](#).



La CRUsine, base de BIOSAINE CUISINE

BIOSAINE CUISINE, propose des encas salés et sucrés de « qualité crue » s'inspirant de la RAWFOOD. La Rawfood a pour but de laisser les aliments le plus proche possible de leur état naturel, en les CRUsinant à une température inférieure à 42°C. Ce procédé permet de préserver le goût et les enzymes, tout en augmentant les qualités nutritionnelles de la nourriture.

Soucieux de proposer une alimentation éthique et naturelle, toutes les matières premières proposées par BIOSAINE CUISINE sont :

- Certifiées bio, pour le respect des Hommes et de la planète
- Non raffinées et sélectionnées avec rigueur, dans l'objectif de toujours privilégier les producteurs locaux
- Naturellement sans gluten et vegan
- Sans sucre et sans matière grasse ajoutés

Toutes les graines utilisées sont activées et pré-germées, afin d'augmenter la quantité de micronutriments et d'enzymes présents dans les graines. Ce procédé facilite la digestion et permet une absorption plus rapide des nutriments.



Des solutions pour faire le plein de vitalité

La boutique en ligne

Afin de rendre la nourriture saine accessible à tous, BIOSAINE CUISINE propose divers produits dans sa boutique en ligne :

Chips de kale : le kale est une variété ancienne de chou, frisée et non pommée, qui regorge de nutriments et d'antioxydants. Le chou kale est considéré comme un superaliment grâce à sa richesse en nutriments. A grignoter au cours de la journée ou pour l'apéritif, les chips de Kale de BIOSAINE CUISINE sont réalisées sans friture ni cuisson : les feuilles sont uniquement assaisonnées puis déshydratées à 40°C. Les chips de Kale sont disponibles en plusieurs saveurs : Nature, Moutarde oignon et Epicé doux.





STIKCHOU : Ces stiks de choucroute de "qualité crue" sont déshydratés à 40°C et marient subtilement stik alsacien traditionnel et choucroute. Parfaits pour accompagner les apéritifs ou être grignotés en journée, les STIKCHOU se dégustent également lors des repas ou avec du fromage.

Kroq'graines : Réalisées à base de graines de tournesol et de graines de courge pré-germées et enrobées de miso français, ces graines subtilement épicées sont à déguster à l'apéritif ou en salade. Les Kroq'graines se déclinent en deux parfums : Cajun et Epicé doux.



Krunola : encas sucrés et petits-déjeuners : A savourer au petit déjeuner ou tout au long de la journée, il est sans sucre ajouté. Le Krunola se compose de pépites de muesli croustillant à base de graines et oléagineux pré-germés, et de fruits. Ce mélange est déshydraté à 40°C de façon à préserver les aliments qui le composent. Deux formats sont disponibles : encas sucrés et petits-déjeuners. Le Krunola existe en plusieurs saveurs : Pomme Noisette ou Cacao cru Banane. La version encas sucré se décline en parfums de saison également, le prochain à venir ce printemps sera le délicieux Krunola à la Fraise...

Les cours de cuisine et CRUsine en vidéo en ligne

BIOSAINES CUISINE propose également **des cours de cuisine** à son atelier de Wingen (67). Les élèves peuvent ainsi apprendre des recettes et des techniques pour cuisiner mieux et sainement, à partir de produits issus de l'agriculture biologique. Des cours autour de la cuisine des plantes sauvages sont également proposées.

Pour tous ceux qui ne sont pas à proximité, BIOSAINES CUISINE propose également de prendre **des cours de cuisine en ligne** : des cours autour de la cuisine et CRUsine végétales et sans gluten sont au programme et également autour des plantes sauvages comme l'ail des ours. L'élève peut alors cuisiner étape par étape des recettes de cuisine et crusine régénérantes en suivant les vidéos.

Tous les cours proposent des recettes à base de produits naturels, bio, vegan, sans gluten et sans produits laitiers.



A propos de Marina Billmann, Chef et Naturopathe,



Née dans un petit village de l'Alsace du Nord, Marina découvre très tôt une nourriture saine, issue de l'agriculture biologique. Passionnée par la cuisine, Marina investit rapidement les cuisines de son oncle restaurateur, aux côtés duquel elle prend plaisir à cuisiner.

Après des études de gestion, Marina Billmann décide de se consacrer à sa passion. Elle passe 7 ans dans les cuisines de grands restaurants

gastronomiques, 2 et 3 étoiles. Notamment à Veyrier du Lac, chez Marc Veyrat, où elle apprend à cuisiner les plantes sauvages. Et également chez Christophe Bacqué, Meilleur ouvrier de France (MOF), en Corse et au Castellet.

En parallèle, Marina se forme à la naturopathie pour mieux lier alimentation saine et cuisine gourmande. Elle en est désormais convaincue : notre santé et notre vitalité sont dans la richesse du végétal.

Forte de son expérience professionnelle et de ses convictions, Marina Billmann dispense aujourd'hui des cours de Crusine et Cuisine Végétales, sans gluten, au sein de son atelier BIOSAINE CUISINE et en ligne. Elle confectionne et commercialise également une gamme Bio et Vegan d'encas salés et sucrés de « qualité crue », pour des apports nutritifs intenses.



En savoir plus

Site Internet : <https://biosaine-cuisine.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/biosainecuisine/>

Instagram : https://www.instagram.com/biosainecuisine_marinabillmann/

Twitter : <https://twitter.com/BiosaineCuisine/>

Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCV6mfnLMPCDSJ8EnE8C5EPg/videos>

Dossier de presse : <http://www.relations-publiques.pro/wp-content/uploads/dp/biosainecuisine.pdf>

Contact presse

Marina Billmann

E-mail : marina@biosaine-cuisine.fr

Tél. : 06 18 41 17 34