BIOSAINE CUISINE

Votre alimentation pleine de vitalité

Marina Billmann

DOSSIER DE PRESSE

BIOSAINE CUISINE
Votre alimentation pleine de vitalité
Marina Billmann

SOMMAIRE

DOSSIER DE PRESSE

Édito de Marina Billmann

Page 4 Partie 1 - BIOSAINE CUISINE, le goût de la nature
Page 5 Notre alimentation, source de vitalité
Page 6 Histoire de l'atelier BIOSAINE CUISINE
Page 8 Marina Billmann, Chef cuisinier et Naturopathe, Fondatrice

Page 9 Partie 2 - La gamme des produits BIOSAINE CUISINE
Page 10 Les Apéritifs, Encas salés et Chips de kale
Page 17 Les Encas sucrés
Page 19 Les Petits déjeuners

Page 21 Partie 3 - Les cours de cuisine par BIOSAINE CUISINE
Page 22 Des cours dispensés à l'atelier
Page 23 Des cours de CUIsine et CRUsine en vidéo

Page 24 En savoir plus

ÉDITO

« Cuisiner suppose une tête légère,
un esprit généreux et un cœur large.»

Paul Gauguin

La cuisine est un art, une technique, une passion mais surtout une grande histoire de valeurs et de convictions. Nos valeurs guident nos actions au quotidien dans notre façon de travailler. Au commencement de BIOSAINE CUISINE, il y avait mon amour de la gastronomie française et surtout, une réelle envie de faire découvrir au plus grand nombre combien les aliments que nous mangeons nous conditionnent. On dit que tous les goûts sont dans la nature mais on ne précise pas assez qu'il en est de même pour les qualités nutritionnelle des aliments : quand on sait où chercher, on peut trouver à la fois le goût, la vitalité et la diversité !

Les fruits, les légumes, les plantes, les graines, tous ces produits bruts, en provenance directe de la nature, ont bien plus à nous apporter que nous le pensons. Plus les aliments sont consommés au naturel, plus ils sont porteurs de vie, sains, nutritifs et gourmands à la fois. C'est en souhaitant partager tous les bienfaits d'une nourriture saine et pleine de vitalité que j'ai décidé de me lancer dans l'aventure BIOSAINE CUISINE.

J'ai donc mis en place deux voies d'accès vers cette nourriture puissamment différente : d'abord en proposant des produits de «qualité crue», fabriqués artisanalement depuis mes ateliers d'Alsace, mais aussi en dispensant moi-même mes acquis et mes compétences à travers des cours de cuisine complets et conviviaux.

Tout le monde mérite de manger sainement et de redécouvrir la saveur des aliments. C'est toute la mission que se donne BIOSAINE CUISINE.

Marina Billmann,
Chef cuisinier, Naturopathe et Fondatrice de BIOSAINE CUISINE

PARTIE 1.
BIOSAINE CUISINE, le goût de la nature

Se régaler avec des produits issus de l'agriculture biologique et adopter une alimentation plus saine.

Notre alimentation, source de vitalité

Les Français sont de plus en plus sensibles à la cuisine naturelle, qui préserve à la fois la Planète et les Hommes. Une cuisine capable de préserver notre santé, et qui contiendrait le moins d'ingrédients superflus possible… C'est pour répondre à un besoin grandissant, mais aussi pour affirmer ses propres convictions, que Marina Billmann, Chef Cuisinier et Naturopathe, a lancé le concept innovant de BIOSAINE CUISINE.

BIOSAINE CUISINE, ce sont alors des encas salés et sucrés de « qualité crue » s'inspirant de la RAWFOOD. Ils sont donc à la fois sains, nutritifs et véritablement gourmands. Toutes les recettes de la marque ont été élaborées, testées et approuvées par Marina Billmann, chef cuisinier qui a travaillé au sein des cuisines de restaurants 2 et 3 étoiles au guide Michelin.

LA RAWFOOD, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La Rawfood, ou "alimentation vivante", c'est le fait de laisser les aliments le plus proche possible de l'état naturel et de ne pas les CRUsiner à une température supérieure de 42°C tout cela afin de préserver le goût et les enzymes, et d'en augmenter les qualités nutritionnelles grâce à la pré-germination, surtout pour les graines.

Et parce que la qualité et le goût ne sont jamais le fruit du hasard, toutes les matières premières choisies 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*

Les produits fabriqués et commercialisés par BIOSAINE CUISINE sont sans sucre et sans matière grasse ajoutés. Sans ajouts, sans colorants, sans conservateurs. C'est aussi cela le secret de la «qualité crue», un savoir-faire qui permet de préserver les qualités nutritionnelles et les saveurs de chaque ingrédient. Ils contiennent uniquement le sucre et les matières grasses naturellement présents dans les ingrédients utilisés.

Toutes les graines utilisées, sarrasin, tournesol, amandes, noisettes… sont activées et pré-germées. Cette opération spécifique augmente la quantité de micronutriments et d'enzymes présents dans les graines. Un atout santé et vitalité qui facilite également la digestion et permet une absorption plus rapide des nutriments.

BIOSAINE CUISINE fabrique artisanalement ses produits avec Amour en France, dans son atelier d'Alsace.

POUR FAIRE LE PLEIN DE VITALITÉ, BIOSAINE CUISINE PORTE DEUX PROPOSITIONS :

- *Une boutique en ligne d'encas salés et sucrés de « qualité crue », raw, bio, vegan et sans gluten.*
- *Des cours de CRUsine et CUIsine dispensés au sein de l'atelier BIOSAINE CUISINE et également disponibles en vidéo en ligne.*

Histoire de l'atelier BIOSAINE CUISINE

BIOSAINE CUISINE voit le jour en avril 2015, à l'initiative de Marina Billmann. Chef cuisinier d'expérience et Naturopathe, Marina est convaincue que notre santé et notre vitalité se trouvent dans notre assiette. Elle se donne dans un premier temps pour mission de dispenser des «cours de cuisine différents». Des cours qui apportent à la fois une technique, un savoir-faire culinaire, mais qui informent aussi les élèves sur les enjeux et donc les bienfaits d'une cuisine saine, bio et la plus naturelle possible.

Elle complète son emploi du temps par des prestations de chef à domicile avec toujours cette même idée en tête : régaler et informer, pour plus de vitalité !

Marina Billmann annonce :

> *A travers BIOSAINE CUISINE, je souhaitais véhiculer des valeurs qui me touchent profondément. Faire comprendre à tous que prendre soin des Hommes, respecter la terre, privilégier le local et les produits de saisons, ne sont pas des démarches simplement à la mode. Elles sont des promesses de vie, de vitalité et de santé.*

A la fin de l'année 2016, BIOSAINE CUISINE lance sa propre gamme d'en-cas salés et sucrés de «qualité crue», directement issue des techniques de la RAWFOOD.

Les produits testés par l'entourage de Marina Billmann, mais aussi par ses élèves, ont vocation à se faire plus largement connaître. Les chips de Kale, STIKCHOU et les Krunola Pomme Noisette sont les premiers à être fabriqués à plus grande échelle, toujours de façon artisanale, dans l'atelier alsacien de Marina Billmann.

En mai et juin 2017, les Krunola Cacao cru Banane puis les Kroq'graines viennent renforcer les rangs de BIOSAINE CUISINE.

De plus en plus sollicitée pour des cours de « crusine », et ce dans toute la France, Marina Billmann choisit de construire un nouveau pan de BIOSAINE CUISINE et lance des cours de cuisine en ligne en août 2017.

Sa chaîne Youtube est inaugurée en septembre de la même année.

Elle souligne alors :

> *Tous mes projets ont un seul point commun, une envie « dévorante » de partager de délicieuses recettes de cuisine végétale et sans gluten, qui allient toujours sûrement mais simplement cuisine et alimentation saine.*

Le projet de BIOSAINE CUISINE permet à la chef cuisinier de lier santé, créativité et gourmandise, sans jamais perdre de vue les valeurs qui l'animent.

Pour mettre un peu plus d'amour dans ses produits

Marina Billmann accorde une grande importance aux énergies vibratoires et porte attention aux moindres petits détails de fabrication.

Elle veille par exemple à la forme des produits utilisés - graine de sarrasin en forme de cœur -, à entourer les codes-barres trop négatifs d'une « bulle d'harmonie visuelle »...

C'est cette attention qui l'a conduite à choisir la rosette de la fleur de vie comme logo.

Marina Billmann, Chef cuisinier et Naturopathe, Fondatrice

Issue d'un petit village de l'Alsace du Nord, c'est dès sa naissance que Marina est alimentée par une nourriture saine, issue de l'agriculture biologique. Ses parents sont déjà convaincus qu'il y a une relation étroite et trop souvent négligée entre alimentation et santé. Passionnée par la cuisine, Marina investit très vite les cuisines de son oncle restaurateur, aux côtés duquel elle prend plaisir à cuisiner.

Durant toute son enfance, Marina Billmann évolue dans la nature, entre promenades et découvertes, au milieu des plantes sauvages et médicinales que lui fait découvrir son papa.

Après ses études de gestion, Marina Billmann décide de consacrer son avenir à sa passion : la cuisine. Elle obtient son CAP cuisine, puis passe 7 années dans les cuisines de grands restaurants gastronomiques, 2 et 3 étoiles. A Veyrier du Lac, chez Marc Veyrat, elle apprend à cuisiner les plantes sauvages. Elle étoffe son expérience à Calvi, en Corse puis au Castellet, aux côtés des chefs Christophe Bacquié et Guillaume Royer. Ces deux chefs cuisiniers, "Meilleur Ouvrier de France" lui apprennent à mieux cuisiner le poisson et lui permettent de parfaire ses techniques culinaires avec un seul mot d'ordre : priorité au local et à la qualité !

Pour mieux comprendre la relation qui se joue entre notre alimentation et notre santé, Marina Billmann choisit d'élargir la palette de ses horizons. Elle se forme à la naturopathie pour mieux lier alimentation saine et cuisine gourmande. Cette formation renforce davantage ses convictions : notre santé et notre vitalité sont dans la richesse du végétal.

La cuisinière intrépide et passionnée se lance alors dans l'aventure d'une Cuisine Végétale sans gluten, saine et inventive à la fois. Elle approfondit ses connaissances de la cuisine des plantes sauvages comestibles et des algues, auprès de François Couplan, ethnobotaniste. Sa formation au Cours Certifié de Permaculture à la Ferme du Bec Hellouin lui permet également de penser un système de culture globale et durable. Elle se forme aux techniques du Potager Agroécologique créé par Pierre Rabhi afin de cultiver ce qu'elle veut cuisiner. C'est donc tout naturellement que le modèle de la «Rawfood», ou cuisine crue, s'impose à elle. Marina Billmann s'inscrit aux cours du chef Matthew Kenney, à l'école de cuisine Plantlab située en Californie.

Forte de son expérience professionnelle et de ses nombreuses convictions, Marina Billmann et sa double casquette de Chef cuisinier et Naturopathe, donne aujourd'hui des cours de Crusine et Cuisine Végétale, sans gluten, au sein de son atelier BIOSAINE CUISINE et également en vidéo en ligne. Elle confectionne et commercialise une gamme Bio et Vegan d'en-cas salés et sucrés de « qualité crue », des produits déshydratés aux apports nutritifs intenses.

PARTIE 2.
La gamme des produits BIOSAINE CUISINE

**Des en-cas salés et sucrés de « qualité crue »,
sains, nutritifs, gourmands et made in Alsace.**

Les encas salés et les apéritifs

LES CHIPS DE KALE

Le kale est une variété de chou ancienne, frisée et non pommée, qui regorge de nutriments et d'antioxydants. Ce chou que l'on met volontiers dans la catégorie des «super aliments» est un allié de la cuisine quotidienne pourtant bien méconnu. Pour lui redonner ses lettres de noblesse, BIOSAINE CUISINE a eu l'idée de le proposer sous forme de chips, réalisées sans friture ni cuisson. Les feuilles de kale sont uniquement assaisonnées puis déshydratées à 40°C.

Les chips de Kale se grignotent au cours de la journée pour des encas salés ou entre amis, à l'heure de l'apéritif. Un produit sain et gourmand qui surprendra toujours les invités.

CHIPS DE KALE NATURE

Le mariage subtil de l'amande et du chou kale, relevé de vinaigre, apporte une saveur douce à la dégustation et permet de garder le goût du chou intact.

Poids net : sachet de 35 g

Ingrédients : chou kale*, amande crue* (37 %), vinaigre de cidre non pasteurisé*, sel de Guérande.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 2220 kJ / 537 kcal
- Matières grasses : 47,2 g
- dont acides gras saturés : 3,7 g
- Glucides : 6 g
- dont sucres** : 4,9 g
- Fibres alimentaires : 6,9 g
- Protéines : 18,5 g
- Sel : 1,86 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

Les encas salés et les apéritifs

CHIPS DE KALE MOUTARDE OIGNON

La moutarde et l'oignon apportent une saveur onctueuse et parfumée, qui sublime celle du chou Kale.

Poids net : sachet de 35 g

Ingrédients : chou kale*, amande crue*, moutarde de Dijon* (10%), oignon* (5,7%), sel de Guérande

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 2022 kJ / 488 kcal
- Matières grasses : 38,7 g
- dont acides gras saturés : 3 g
- Glucides : 14,9 g
- dont sucres** : 9 g
- Fibres alimentaires : 6,7 g
- Protéines : 16,6 g
- Sel : 1,57 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

Les encas salés et les apéritifs

CHIPS DE KALE EPICÉ DOUX

Idéales pour un apéritif aux accents sud-américains, les Chips de Kale Epicés doux apportent une saveur gourmande et relevée qui saura surprendre les convives.

Poids net : sachet de 35 g

Ingrédients : chou kale*, amande crue*, vinaigre de cidre non pasteurisé*, ail*, oignon*, cumin*, coriandre*, paprika*, piment doux*, sel de Guérande

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 2109 kJ / 510 kcal
- Matières grasses : 42,4 g
- dont acides gras saturés : 3,3 g
- Glucides : 11,2 g
- dont sucres** : 6,5 g
- Fibres alimentaires : 6,1 g
- Protéines : 17,8 g
- Sel : 1,49 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

Les encas salés et les apéritifs

LES STIKCHOU

Les STIKCHOU sont des stiks à la choucroute de « qualité crue » déshydratés à 40°C afin d'en préserver tous les nutriments, réalisés sans friture ni cuisson.

Le STIKCHOU marie le Stik traditionnel alsacien et la choucroute lacto-fermentée, afin de proposer une recette originale aux accents alsaciens.

Parfaits pour émerveiller ses invités à l'apéritif ou pour grignoter en cours de journée, les STICKCHOU peuvent également accompagner les repas et les fromages.

Poids net : 70 g

Ingrédients : choucroute lacto-fermentée* (78 %), graines de tournesol* activées et pré-germées, graines de lin brun*, oignon*, sel fin de mer non raffiné

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 1753 kJ / 423 kcal
- Matières grasses : 31,9 g
- dont acides gras saturés : 3,4 g
- Glucides : 12,8 g
- dont sucres** : 3,6 g
- Fibres alimentaires : 8 g
- Protéines : 18,4 g
- Sel : 1 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

Les encas salés et les apéritifs

LES KROQ'GRAINES CAJUN

Réalisées à base de graines de tournesol et de graines de courge pré-germées, enrobées de miso français et d'un mélange d'épices Cajun, et déshydratés à 40°C pour préserver l'ensemble des nutriments, les Kroq'graines sont des pépites croustillantes. Ces savoureuses graines sont parfaites pour les apéritifs, mais également les salades et à grignoter.

Poids net : 100 g

Ingrédients : graines de tournesol pré-germées* (57,1 %), miso français* (20 %) (soja* français, riz rond mi-complet*, sel marin non raffiné, eau, enzyme (aspergillus oryzae), graines de courge pré-germées* (14,3 %), oignon*, ail*, curcuma*, thym*, moutarde*, origan*

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 2276 kJ / 548 kcal
- Matières grasses : 40,6 g
- dont acides gras saturés : 4,5 g
- Glucides : 21,3 g
- dont sucres** : 4,7 g
- Fibres alimentaires : 6,6 g
- Protéines : 21,1 g
- Sel : 0,89 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

LES KROQ'GRAINES ÉPICÉ DOUX

Parfaites pour l'apéritif ou pour garnir salades et plats, les Kroq'graines épicé doux sont réalisées à partir de graines de tournesol et de graines de courge pré-germées, enrobées de miso français et d'un mélange d'épices relevé (cumin, coriandre, piment doux et paprika).

Grâce à la déshydratation à 40°C, l'ensemble des nutriments du mélange est préservé. Véritables invitations au voyage, elles se dégustent à toute heure de la journée.

Poids net : 100 g

Ingrédients : graines de tournesol pré-germées* (56,7 %), miso français* (19,8 %) (soja* français, riz rond mi-complet*, sel marin non raffiné, eau, enzyme (aspergillus oryzae), graines de courgette autrichiennes pré-germées* (14,2 %), ail*, oignon*, cumin*, coriandre*, piment doux*, paprika*

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 2280 kJ / 550 kcal
- Matières grasses : 41,6 g
- dont acides gras saturés : 4,5 g
- Glucides : 19,1 g
- dont sucres** : 4,2 g
- Fibres alimentaires : 6,7 g
- Protéines : 21,4 g
- Sel : 0,91 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

Les encas salés et les apéritifs

LES KRUSTI'KOEURS CAROTTE-PAPRIKA

C'est le cracker idéal pour tous les moments festifs, pour une petite faim et pour les apéritifs. Les Krusti'koeurs peuvent également parfaitement agrémenter les salades et les soupes, et constituer la base de délicieux toasts, et mini sandwich dans l'esprit d'un macaron avec deux KRUSTI'KOEURS superposés et séparés par un dip, une sauce.

Ils sont élaborés à partir de carotte fraîche, d'un savoureux mélange d'épice avec la paprika comme note de tête, de graines de lin et de graines de tournesol pré-germées, ce qui permet d'augmenter la quantité de micronutriments et d'enzymes. Ce procédé améliore par ailleurs la digestibilité des ingrédients, et permet une meilleure absorption des nutriments. Sans cuisson, les KRUSTI'KOEURS sont déshydratés à 40°C pour préserver les nutriments.

Les Krusti'Koeurs se tartinent et se grignotent toute la journée pour petits et grands, seul ou entre amis.

Ces délicieux crackers sont l'occasion d'un cadeau sain et original pour tous ceux qui veulent offrir de l'Amour à «Kroquer» !.

Poids net : 70 g

Ingrédients : carotte* (69%), graines de tournesol* pré-germées, graines de lin*, cumin*, coriandre*, ail*, paprika*, piment doux*, sel fin marin non raffiné.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 1906 kJ / 460 kcal
- Matières grasses : 35,9 g
- dont acides gras saturés : 3,9 g
- Glucides : 9,9 g
- dont sucres** : 2,1 g
- Fibres alimentaires : 7,9 g
- Protéines : 20,4 g
- Sel : 1,35 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

Les encas sucrés

LES KRUNOLA

Biosaine Cuisine a créé des encas sucrés, sains et sans sucre ajouté, à déguster tout au long de la journée, afin de ne plus être victime de ses fringales !

Le KRUNOLA Pomme Noisette

Le Krunola Pomme Noisette, ce sont des pépites de muesli croustillant réalisées avec des graines pré-germées et activées. Un véritable concentré de nutriments, réalisé à partir de graines pré-germées, de raisins secs et de pommes fraîches. Ce mélange, relevé d'une pointe de cannelle, est ensuite déshydraté à 40°C, de façon à préserver tous les nutriments des ingrédients qui le composent. Le Krunola Pomme Noisette est un encas qui permet de grignoter sainement et de parer à tous les petits creux de la journée. Facilement transportable, c'est l'allié idéal pour se rassasier au bureau, dans les transports, ou à la sortie de son cours de sport !

Disponible en sachet de 140 g

Ingrédients : pomme* (27 %), graines de sarrasin activées et pré-germées*, datte*, amandes pré-germées*, raisin sultanien*, noisettes pré-germées* (6 %), cannelle*

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 1537 kJ / 366 kcal
- Matières grasses : 13,4 g
- dont acides gras saturés : 1,3 g
- Glucides : 51,4 g
- dont sucres** : 24,1 g
- Fibres alimentaires : 5,8 g
- Protéines : 7,1 g
- Sel : 0,05 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

Les encas sucrés

Le KRUNOLA Cacao cru Banane

Le Krunola Cacao cru Banane, est constitué de pépites de muesli croustillant fabriquées avec des graines pré-germées et activées.

Rempli de nutriments, le Krunola est fabriqué à partir de graines pré-germées, de cacao cru et de banane fraîches. Ce mélange, parfumé d'une touche de vanille, est ensuite déshydraté à 40°C, afin de conserver tous les nutriments des ingrédients qui le composent. Le cacao cru est obtenu à partir de fèves de cacao non torréfiées, elles aussi uniquement fermentées.

Le Krunola Cacao cru Banane est l'allié de tous les gourmands qui souhaitent se faire plaisir tout en grignotant sainement tout au long de la journée.

Grâce à ses ingrédients délicieux et nutritifs, il permet d'éviter les coups de fatigue tout au long de la journée.

Disponible en sachet de 140 g

Ingrédients : graines de sarrasin pré-germées*, datte*, banane* (17 %), noix de cajou pré-germées*, raisins sultaniens*, cacao cru* (1,9 %), vanille*

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 1512 kJ / 359 kcal
- Matières grasses : 9,7 g
- dont acides gras saturés : 2 g
- Glucides : 58,1 g
- dont sucres** : 23,2 g
- Fibres alimentaires : 4,8 g
- Protéines : 7,5 g
- Sel : 0,06 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

Les Petits déjeuners

LES KRUNOLA

Le petit-déjeuner est un moment important pour faire le plein de vitalité avant de commencer sa journée. C'est pour cela que Biosaine Cuisine propose une gamme de petits-déjeuners sains, gourmands et sans sucre ajouté pour aborder la journée en pleine forme !

Le KRUNOLA Pomme Noisette « Petit-déjeuner»

Le Krunola Pomme Noisette, ce sont des pépites de muesli croustillant réalisées avec des graines pré-germées et activées. Un véritable concentré de nutriments, réalisé à partir de graines pré-germées, de raisins secs et de pommes fraîches. Ce mélange, relevé d'une pointe de cannelle, est ensuite déshydraté à 40°C, de façon à préserver tous les nutriments des ingrédients qui le composent.

Le Krunola Pomme Noisette «Petit-déjeuner» est un allié idéal pour bien débuter chaque jour : en effet, il ne provoque pas de pic de glycémie grâce à sa réalisation sans sucre transformé ajouté. Les fruits suffisent à apporter un délicieux goût sucré à la préparation. Les fibres qu'il contient ralentissent l'absorption du sucre dans le sang. La pré-germination des graines, puis la déshydratation du Krunola permettent d'avoir un petit-déjeuner aux apports nutritifs intenses. Les nutriments et les enzymes sont ainsi préservés.

Au petit-déjeuner, le krunola se déguste dans un bol de lait, un yaourt, une comporte de pomme, un pudding de graines de chia ou nature, tout simplement.

Disponible en sachet 280 g

Ingrédients : pomme* (27 %), graines de sarrasin activées et pré-germées*, datte*, amandes pré-germées*, raisin sultanien*, noisettes pré-germées* (6 %), cannelle*

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 1537 kJ / 366 kcal
- Matières grasses : 13,4 g
- dont acides gras saturés : 1,3 g
- Glucides : 51,4 g
- dont sucres** : 24,1 g
- Fibres alimentaires : 5,8 g
- Protéines : 7,1 g
- Sel : 0,05 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

Les Petits déjeuners

Le KRUNOLA Cacao cru Banane « Petit-déjeuner »

Le Krunola Cacao cru Banane, est constitué de pépites de muesli croustillant fabriquées avec des graines pré-germées et activées. Rempli de nutriments, le Krunola est fabriqué à partir de graines pré-germées, de cacao cru et de banane fraîches.

Ce mélange, parfumé d'une touche de vanille, est ensuite déshydraté à 40°C, afin de conserver tous les nutriments des ingrédients qui le composent. Le cacao cru est obtenu à partir de fèves de cacao non torréfiées, elles aussi uniquement fermentées.

Le Krunola Cacao cru Banane «petit-déjeuner» est l'allié de tous les gourmands qui souhaitent se faire plaisir tout en mangeant sainement dès le matin.

Sans sucre transformé ajouté, ce krunola évite les pics de glycémie et se déguste accompagné d'un bol de lait, d'un yaourt, ou bien nature. Les nutriments et les enzymes sont bien sûr préservés.

Disponible en sachet de 280 g

Ingrédients : graines de sarrasin pré-germées*, datte*, banane* (17 %), noix de cajou pré-germées*, raisins sultaniens*, cacao cru* (1,9 %), vanille*

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g :

- Énergie : 1512 kJ / 359 kcal
- Matières grasses : 9,7 g
- dont acides gras saturés : 2 g
- Glucides : 58,1 g
- dont sucres** : 23,2 g
- Fibres alimentaires : 4,8 g
- Protéines : 7,5 g
- Sel : 0,06 g

** produits issus de l'agriculture biologique.*
Certifié FR-BIO-01, Agriculture UE / non UE et certifié VEGAN par l'association Végétarienne de France.

***Sucres naturellement présents dans les ingrédients*

PARTIE 3.
Les cours de cuisine par BIOSAINE CUISINE

**Apprendre à cuisiner les aliments les plus sains,
sans jamais les dénaturer, pour en obtenir le meilleur.**

Des cours dispensés à l'atelier

Depuis 2015, BIOSAINE CUISINE propose des cours de cuisine dispensés à l'atelier de Wingen (67).

Dans une ambiance conviviale, détendue mais toujours sous l'œil professionnel de Marina Billmann, les élèves apprennent des recettes, techniques, astuces et tours de main d'une cuisine régénérante, gourmande et pleine de vitalité élaborée à partir de produits issus de l'agriculture biologique.

Des thématiques autour de la cuisine des plantes sauvages sont également proposées.

Chaque cours permet de cuisiner des produits naturels, bio, vegan, sans gluten et sans produits laitiers.

Les sessions de cours comprennent alors :

- Un cours théorique et pratique de 3 heures
- La mise à disposition d'ingrédients issus de l'agriculture biologique ou sauvages
- La dégustation des plats réalisés après le cours
- Des fiches recettes détaillées
- Le prêt d'un tablier BIOSAINE CUISINE

Le programme des cours est disponible sur le site internet de BIOSAINE CUISINE.

Les cours BIOSAINE CUISINE peuvent aussi être offerts à diverses occasions via des «Bons cadeaux».

Des cours de cuisine en vidéo

Pour tous ceux qui n'ont pas l'occasion de se rendre en Alsace, ou qui souhaitent gérer différemment leur temps, mais qui veulent apprendre des techniques, des recettes, des astuces autour d'une cuisine saine et gourmande, BIOSAINE CUISINE propose depuis 2017 de prendre des cours de cuisine en vidéo en ligne.

De cette façon, l'internaute peut préparer et cuisiner confortablement, depuis le lieu qu'il souhaite, étape par étape, des recettes de cuisine et de «crusine» régénérantes, selon ses besoins et ses envies. Des thématiques autour de la cuisine des plantes sauvages sont également proposées.

Le prix des cours peut varier, selon la durée et la difficulté des recettes.

La chaîne Youtube BIOSAINE CUISINE

Depuis septembre 2017, la chaîne Youtube BIOSAINE CUISINE propose des vidéos de recettes simples et gourmandes, autour d'une délicieuse cuisine végétale, sans gluten et régénérante.

https://www.youtube.com/channel/UCV6mfnLMPCDSJ8EnE8C5EPg/videos

BIOSAINE CUISINE

Votre alimentation pleine de vitalité

Marina Billmann

POUR EN SAVOIR PLUS

Site internet : https://biosaine-cuisine.fr/

https://www.facebook.com/biosainecuisine/
https://www.instagram.com/biosainecuisine_marinabillmann/
https://twitter.com/BiosaineCuisine/
https://www.youtube.com/channel/UCV6mfnLMPCDSJ8EnE8C5EPg/videos

CONTACT PRESSE

Marina Billmann
E-mail : marina@biosaine-cuisine.fr
Tél. : 06 18 41 17 34