

Festival of Colors!

COMMUNIQUÉ DE PRESSE | JUILLET 2020



**DES RECETTES COLORÉES,
SAINES ET GOURMANDES !**

Cette période de confinement a permis à bon nombre de Belges de prendre le temps de cuisiner, de (re)découvrir les commerces locaux et certainement de faire preuve d'imagination en inventant de nouvelles recettes. Du coup, place au changement en cuisine en adoptant les bons réflexes de nutrition. Bien manger permet, sans conteste, de mieux se défendre et apporte les nutriments nécessaires à l'organisme pour renforcer son immunité.

La période a été propice à la ré-invention ... chez EXKi aussi !

Les produits authentiques, de saison, cultivés près de chez nous, bios et sains sont depuis toujours la base des recettes chez EXKi. La nature, source d'inspiration sans fin, regorge de couleurs, et **puisque qu'EXKi adore cuisiner, les nouvelles recettes sont particulièrement hautes en couleur. Le jaune, le vert, le violet, le rouge ...**



UN VÉRITABLE FESTIVAL DE COULEURS !

Craquez !

POUR DES ASSIETTES GOURMANDES ET COLORÉES

Les **SALADES ENERGIE** portent des noms de montagnes et sont super équilibrées et nourrissantes. Elles sont toutes composées de houmous, d'un mélange de céréales et de légumineuses (protéines végétales) et de bonnes graisses végétales.

Des recettes complètes pour un repas équilibré et coloré.

NEW

Vegan

Low



LA SALADE

Viso

Les carottes parfumées au raz-el-hanout invitent au voyage. Ce superbe mélange d'épices du Maroc, parfaitement dosé réveille les papilles et accompagne le sarrasin et les fèves de soja, le tout mélangé à un houmous de petits pois.

À partir de 7,45€

NEW

Vege



LA SALADE TOUTE VERTE

Catanzaro

Rien que pour le plaisir des yeux, c'est le mélange parfait des penne, courgettes, épinards accompagnés de ricotta et bien sûr de basilic tout frais, tout vert. **La salade végétarienne parfaite et en plus DETOX...**

À partir de 5,40€

PETITS PAINS AU CURCUMA BIO

Faites une cure de curcuma avec les nouveaux petits pains bio tout jaune !

De jolis petits pains bio au curcuma inspirés des “pistolets belges” avec un **bonus santé grâce au curcuma incorporé à leur pâte**. Plus que jamais proche de chez vous et BIO, ces délicieux sandwichs proviennent en direct de leur boulanger belge.



Danae

NEW

Carotte sanguine, émulsion poivron jaune, tartare d'algues et persil.

Vegan

À partir de 4,50€

Mackenzie

NEW

Vegan

Truite saumonée fumée, émulsion de petits pois, vinaigrette miel-moutarde, radis et jeunes oignons.

À partir de 4,50€



TARTE “Violette” AUX FRUITS ROUGES

Cette nouvelle tarte aux fruits rouges sera **la star de votre pause gourmande**. En dessert ou au goûter, sa base d'amandes est recouverte de petites gouttes de pruneaux mixées, de mûres et de myrtilles.

À partir de 4,15€

NEW

Vege



ENCORE PLUS DE CLARTÉ



Pauvre en gluten. Recette réalisée à base d'ingrédients ne contenant pas de gluten.



Ne contenant ni produits ni sous-produits d'origine animale.



Recettes ne contenant ni viande ni poisson. Les recettes peuvent contenir des œufs, des produits laitiers et du fromage à présure traditionnelle.



Recette réalisée à base d'ingrédients ne contenant pas de lait. La présence de traces de lait reste possible en raison de l'utilisation d'ingrédients lactés en cuisine.

Comprendre les Couleurs

La couleur, c'est un des indices infailibles d'une assiette belle et bonne. D'après **Chloé De Smet, nutritionniste et diététicienne qui collabore avec EXKi.**

LES COULEURS C'EST TOUT BON POUR LA PLANÈTE AUSSI !

En variant les couleurs, on part à la recherche de légumes et de fruits différents. On s'ouvre à une nouvelle diversité alimentaire. C'est souvent l'occasion de découvrir des productions locales qui garantissent non seulement une plus grande fraîcheur du produit, mais aussi des circuits courts. Et c'est tout bon pour la planète !



“

Une assiette colorée sera infiniment plus intéressante sur le plan nutritionnel, gustatif et même visuel plutôt qu'une assiette monochrome.

”

L'ORANGE

Propriété antioxydante, protection du cœur et des artères, prévention du vieillissement cellulaire et des dommages liés à l'exposition au Soleil.

LE VERT

Contient de la lutéine, qu'on associe à la tendance DETOX, pour sa capacité à long terme de purifier l'organisme.

LE JAUNE

Renferme plus de lutéine encore et améliore les capacités cognitives du cerveau.

LE BLEU-MAUVE

Joue un rôle préventif dans le maintien des fonctions cognitives et la prévention de maladies cardio-vasculaires et neurologiques. Aide aussi à réguler la glycémie.

LE ROUGE

Préserve un bon système cardio-vasculaire.

LE BLANC

Efficace dans la prévention de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.



Du champ à l'assiette

UNE COULEUR, UN PRODUCTEUR LOCAL

Pour faire la part belle au circuit court, EXKi choisi avec soins ses producteurs locaux et met à l'honneur leurs légumes de saison. Des producteurs passionnés, respectueux du produit, de la terre et de l'Homme.



ENGAGEMENT DURABLE

Chez EXKi, **60%** des recettes sont végétariennes ou VEGAN

Chez EXKi, **on prône l'antigaspi en faisant des dons à des associations** (l'application Too Good To Go, Permafungi qui recycle le marc de café, le dons d'inventus à des associations bruxelloises et le CPAS).

PASCAL BOLLE ET SES FRAISES BONHEUR !

“La fraise, c'est le premier fruit de saison et elle annonce l'été. C'est un fruit très festif, en fait !”

Depuis plusieurs années déjà, EXKi entretient des rapports privilégiés avec Pascal Bolle, producteur de fraises situé à Gerpinnes. Ils partagent les mêmes valeurs. Pascal limite le recours à des ressources et méthodes autres que naturelles. De plus la cueillette se fait délicatement à la main.

SAVEZ-VOUS QUE ? L'astuce antigaspi de Pascal est d'utiliser les fraises qui ne sont pas vendues pour faire de délicieuses confitures !

FRUIT & TEA

AUX FRAISES BELGES



Des fruits frais, de la menthe, du thé du Hammam et des glaçons... sitôt mixés, sitôt savourés.

À partir de 4,75€

Le Click&Collect EXKi est un nouveau service qui permet de ne pas faire la file. Une précommande online et il n'y a plus qu'à venir chercher sa commande toute prête dans le restaurant de son choix... Pratique, non ?

Une belle preuve de réinvention de la part d'EXKi et qui s'adapte spécifiquement à ce que nous venons de vivre. Pas d'excuse pour commander son plat coloré préféré ...

Click & Collect

Du champ à l'assiette

UNE COULEUR, UN PRODUCTEUR LOCAL

ISABELLE COUPIENNE, DE L'OR BIO !

Entrepreneuse engagée dans les cultures bio, équitables, innovantes et "made in Belgium", elle est à l'origine des produits Land Farm & Men, dont chaque produit apporte un petit plus pour le bien-être et la santé. A nouveau, une même vision qu'EXKi : une agriculture responsable et respectueuse de la planète.

Depuis le début de ce projet global, Isabelle cultive le premier quinoa belge, de l'or pour la santé. On reconnaît un bon quinoa par sa variété et ce qui fait la différence c'est le terroir. Chez nous, il est plus foncé que celui d'Amérique du Sud.

SAVEZ-VOUS QUE ? On peut être à la fois très proche de la terre et grande amatrice de nouvelles technologies comme Isabelle. Elle utilise toutes les méthodes traditionnelles du bio, en désherbage mécanique notamment. Mais elle est ouverte aussi à tous les outils qui améliorent son travail et ses rendements. GPS, tablettes, drones...



NEW



SALADE ENERGIE

ANNAPURNA

Encore une salade toute colorée, à base du Quinoa bio d'Isabelle, accompagnée d'un houmous de lentilles vertes, de petits pois et d'airelles. **Un boost d'énergie pour toute l'après-midi.**

À partir de 7,45€

SUIVEZ-NOUS

CONTACT PRESSE

Nathalie Woitrin | MY CUP OF TEA, PR specialist

nathalie@mycupoftea.be | GSM : 0477 37 01 47

