

« Dynamisez votre cuisine avec des vitamines et des antioxydants supplémentaires. »

Des 'super' recettes faciles, pour faire le plein d'énergie cet été

Anvers/Aartselaar, le 23 mai – Cuisiner avec un super-aliment comme le moringa, la plante la plus nutritive du monde ? Valerie Delacave, de The House of Moringa, publie toute une série de recettes faciles, qu'elle a élaborées avec des chefs et des foodies réputés. Valerie souhaite ainsi rendre un produit comme le moringa plus accessible, en l'utilisant dans de savoureuses préparations. Mais elle espère aussi faire disparaître certains tabous qui entourent les super-aliments aujourd'hui encore. The House of Moringa met les recettes gratuitement à disposition via un code QR.

Les super-aliments sont promus de toutes les façons pour leur effet bénéfique sur la santé, en raison de leur densité élevée en nutriments. Leur pouvoir bénéfique - qui est d'ailleurs défini strictement - réside dans leur richesse en minéraux, vitamines et nombre d'autres substances saines. Mais le public les achète souvent avec les meilleures intentions, avant de les oublier aussi vite dans le placard. « Et c'est bien dommage », déplore Valerie Delacave, de The House of Moringa. « Parce qu'il y a de nombreuses façons d'intégrer le moringa (en plus de la poudre également disponible sous forme de thé et de capsules) dans votre alimentation quotidienne, afin qu'il en devienne un composant permanent. »



Valerie ne veut pas seulement promouvoir le moringa comme la plante la plus nutritive du monde. Elle a cherché différentes manières d'introduire son utilisation dans la vie quotidienne et de balayer ainsi les obstacles qui entravent son utilisation systématique. Elle a déjà collaboré avec le grand chef Jo Nelissen (Mastercooks Belgium) pour un certain nombre de préparations. Et récemment, The House of Moringa a également entamé une collaboration avec Ellen Charlotte Marie, une influenceuse culinaire de la première heure, ayant 126.000 followers et 4 livres de cuisine à son actif. Avec de nombreuses préparations estivales et faciles en résultat. « Ellen croit beaucoup aux effets du moringa, alors nous avons élaboré ensemble de nombreuses recettes simples et délicieuses. Un smoothie, une vinaigrette pour les salades, des barres bounty, un thé glacé rafraîchissant... Vous pouvez ainsi enrichir vos plats avec des vitamines et antioxydants supplémentaires. Il n'est donc plus difficile du tout d'absorber votre dose quotidienne de super-aliments. Au contraire, il n'a jamais été aussi facile de renforcer votre immunité et de faire le plein d'énergie. En fait, nous créons l'envie : *ça semble vraiment bien et délicieux, essayons cela*. Parce qu'il ne faut pas que ce soit compliqué. »

La collaboration avec Ellen Charlotte Marie a donné lieu à un grand nombre de recettes supplémentaires. Mais ce n'est pas tout. Valerie s'est également associée avec Sarah Van de Velde, de Gezond Zondigen. « Nous inventons ensemble des snacks sains, des biscuits aux macarons en passant par les gâteaux, à petite échelle. Sarah a une passion pour le moringa et essaie toutes sortes de choses, toujours avec des sucres naturels. Nous avons réalisé une délicieuse crème glacée à base de Zusto, de citron vert et de moringa. Idéale pour les températures estivales ». « Nous ne cessons d'innover », ajoute Valerie. « Le plus important est de guider les gens dans l'utilisation du moringa, car nous ne voulons pas seulement vendre des produits. Désormais, à chaque commande, nous ajoutons un code QR qui donne accès à toutes nos recettes. L'inspiration ne manque pas. Qui sait, peut-être qu'un livre de cuisine suivra un jour. Nous continuons donc à développer notre moringa 'way of life'. »



INFO



The house of
MORINGA

www.thehouseofmoringa.com

The house of Moringa:

Valerie Delacave, +32 (0)474 31 65 87

Presse: Seppe Slaets (BUZZ), +32 (0)477 62 87 66