



BÉNÉFICIEZ

**CHAQUE MATIN
DES BIENFAITS DE**

L'AVOINE

#QuakerGoodness

COLOPHON

Quaker – Bénéficiez chaque matin des bienfaits de l'avoine
Quakeroats.be/QuakerGoodness

Sources :

Quaker Oats research, Ipsos 2015
Indicateurs de Santé de la Région bruxelloise, 2010. Grande enquête belge sur les habitudes en matière de petit déjeuner, 2012. Basée sur Timlin M.T. et al., Nutr Rev., 2007; 65: 268–81.

Les images de ce dossier de presse sont disponibles sur simple demande auprès de : Bebble PR

Interlocutrice :
Ilse Lambrechts
E: ilse@bebble.be
T: +32 476 98 11 55

Quaker Goodness: les bienfaits des flocons d'avoine

Alternative saine, pratique et savoureuse au petit déjeuner traditionnel, les flocons d'avoine ont tout pour plaire. Mais malgré tous ces atouts, les Belges n'en ont pas encore fait l'ingrédient principal du repas le plus important de la journée. 64% des Belges¹ n'envisagent pas cette céréale comme une alternative saine au petit déjeuner tandis que 41% pensent que les flocons d'avoine doivent impérativement se consommer chauds ou cuits.

Meilleur producteur de flocons d'avoine depuis 1877, Quaker veut réveiller l'amateur de flocons d'avoine qui sommeille en chacun de nous. Comment ? En diffusant l'indispensable #QuakerGoodness à l'aide de suggestions, de savoureuses recettes et de nouveaux produits à base de flocons d'avoine. Pour qu'il y en ait vraiment pour tous les goûts.

Quaker, c'est 100% d'avoine naturelle, sans colorants ni conservateurs, récoltée, lavée, décortiquée et cuite selon des procédés spécifiques afin de garantir sa teneur en fibres, lesquelles apportent rapidement un sentiment de satiété et favorisent le transit intestinal. L'avoine contient notamment beaucoup de fibres solubles, les bêta-glucanes. Des études ont démontré que 3 grammes de bêta-glucanes par jour suffisaient pour réduire activement le taux de cholestérol². Une portion de 27 g de flocons d'avoine au petit déjeuner couvre 33% des besoins quotidiens.

Découvrez grâce à #QuakerGoodness comment les flocons d'avoine – consommés chauds ou froids – peuvent constituer un petit déjeuner sain, varié et facile, pour les jeunes comme pour les moins jeunes !

¹ Source : Quaker Oat research, Ipsos 2015

² Dans le cadre d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain.

#QuakerGoodness

Flocons d'avoine pour tous et à toute heure

Pas faim... Pas le temps... Pas l'habitude... Autant de prétextes qui font que 1 Belge sur 5³ saute le petit déjeuner, se privant ainsi d'une bonne dose d'énergie et de nombreux avantages pour la santé. Les flocons d'avoine permettent de se préparer très facilement un petit déjeuner alternatif, prêt à consommer et déclinable à l'infini, afin de mieux démarrer la journée. Quaker Oats vous propose une avoine complète 100% naturelle à consommer chaude ou froide, pure ou mélangée à des fruits ou à d'autres céréales, afin de répondre à tous les goûts et toutes les envies.

Nouveau ! Quaker Oats Muesli

Quaker innove et étoffe sa gamme de flocons d'avoine en proposant Quaker Oats Muesli, un muesli composé exclusivement de céréales complètes et agrémenté de fruits et de noix.

Offrez-vous un petit déjeuner solide et sain avec ce mix de céréales complètes et démarrez la journée sur les chapeaux de roue. Parmi les ingrédients, on trouve essentiellement des flocons d'avoine (58%), de l'épeautre, du seigle, des amandes et des fruits secs... mais pas de sucres ajoutés ! La faible quantité de glucides provient exclusivement des ingrédients. Quaker Oats Muesli constitue ainsi une source naturelle de fibres, de vitamines et de minéraux.



Quaker Flocons d'avoine Muesli Noix est composé de flocons d'avoine Quaker, auxquels on a ajouté de l'épeautre, du seigle, des graines de tournesol, des amandes et des fruits secs.

Ingrédients : avoine complète (58%), seigle complet (25%), fruits à coque (3,5% amandes, noisettes), épeautre complet (1,6%), dattes séchées, raisins secs, graines de tournesol, oligofructose, arômes



Quaker Flocons d'avoine Muesli Multifruit se compose de flocons d'avoine Quaker, mélangés à de l'épeautre, du seigle, des graines de tournesol et des fruits secs.

Ingrédients : avoine complète (58%), seigle complet (26%), fruits secs (8,5% dattes, raisins, pomme, fraises), épeautre complet (1,6%), graines de tournesol, oligofructose, arômes

³ <http://www.foodinaction.com/nl/ontbijt-meldt-zich-op-het-spreekuur-2/>

#QuakerGoodness

À tout heure



Petit déjeuner rapide et sain avec Quaker Oats Express Naturel

A consommer chaudes ou froides, ces portions emballées individuellement et prêtes-à-l'emploi vous garantissent un petit-déjeuner équilibré et 100% naturel, à base des meilleurs flocons d'avoine, sans ajouts artificiels. Chacun des 12 sachets de 27 grammes vous offre la quantité idéale de flocons d'avoine pour bien démarrer la journée.

En plus de 'Naturel', Quaker Oats Express existe en deux autres variétés : 'Cassonade' et 'Multifruit'.



Barres Quaker Oats – un savoureux en-cas

Quaker a imaginé une nouvelle façon, savoureuse et pratique, de profiter des bienfaits de l'avoine : les barres Quaker Oats. C'est l'en-cas parfait pour les petits creux.



Disponible en 2 variétés gourmandes : Golden Syrup et Framboise-Grenade.

Faites la connaissance des robots #QuakerGoodness

Là où vous trouverez #QuakerGoodness, vous trouverez désormais aussi ces adorables robots. En ligne et hors ligne, ils vous racontent les histoires de flocons et d'avoine les plus drôles et les plus gourmandes. A partir du 30 novembre, ils investiront la gare d'Antwerpen Centraal pendant deux semaines avec leur 'Breakfastbot' (une sorte d'automate à petit déjeuner) afin d'offrir aux voyageurs affamés un petit déjeuner gratuit à base de flocons d'avoine cuits. N'hésitez pas à faire leur connaissance en ligne via facebook.com/Quaker-Belgium.

En quête d'inspiration ?

Saviez-vous que l'ex-miss Belgique Virginie Claes, les bloggeurs [Dorothydancing.be](https://dorothydancing.be), [Augoutdemma.be](https://augoutdemma.be), Marta Majewska et Ellen Kegels, de la marque de mode LNKnits... étaient de grandes fans de flocons d'avoine ? Sur quakeroats.be, elles partagent avec quelques bloggeurs belges comme [Thejourneyofruth.com](https://thejourneyofruth.com), [Mustbeyummie.com](https://mustbeyummie.com), [Thehealthyeveryafter.com](https://thehealthyeveryafter.com), [Eatgoodfeelgood.be](https://eatgoodfeelgood.be)... leurs recettes favorites à base de flocons d'avoine. Et vous ? Vous craquez aussi pour les flocons d'avoine ?

Alors, faites comme elles et partagez votre recette et votre amour des flocons d'avoine sur quakeroats.be!

Flocons d'avoine aux myrtilles et au citron

MARTA MAJEWSKA - Princessmisia.com

INGRÉDIENTS (froid - 1 personne)

1 portion de Quaker Oats Express Naturel
140 ml de lait d'amandes
1,5 cuiller à soupe de sirop d'érable
75 g de myrtilles
2 cuillers à soupe de crème végétale
1 cuiller à café de jus de citron

PRÉPARATION :

Mixez les flocons d'avoine, le lait d'amandes, le sirop d'érable et les myrtilles dans un bol, en réservant quelques baies. Placez le bol pendant 3 minutes dans le four à micro-ondes (puissance 600 watts). Mixez la crème végétale avec le jus de citron. Versez ce mélange sur les flocons d'avoine et décorez avec les myrtilles restantes.



Flocons d'avoine au riz soufflé

EVA MOUTON - Evamouton.be

INGRÉDIENTS (froid - 1 personne)

1 portion de Quaker Oats Express Naturel
30 gr de riz soufflé non sucré
200 ml de lait d'amandes
1 cuiller à soupe de sirop d'agave
1 à 2 cuillers à café de graines de potiron
1 cuiller à café de miel
Framboises et myrtilles à volonté

PRÉPARATION :

Mélangez les flocons d'avoine et le riz soufflé dans un bol. Versez le lait d'amandes par-dessus. Décorez avec les graines de potiron, un filet de miel, les framboises et les myrtilles.



Flocons d'avoine au chocolat et à la banane

MARLIES HUYSENTRUYT - Eatgoodfeelgood.be

INGREDIENTS (froid - 1 personne)

1 portion de Quaker Oats Express Naturel
180 ml de lait d'amandes
1 cuiller à café de miel
1 cuiller à soupe de graines de chia
1 cuiller à soupe de cacao en poudre
1 cuiller à café d'éclats de fèves de cacao
1 banane coupée en 2
1 cuiller à café de pâte d'amandes (optionnel)

PRÉPARATION :

Coupez une demie banane en tranches et écrasez l'autre moitié à l'aide d'une fourchette. Mélangez la banane écrasée avec les flocons d'avoine, le lait, le miel, les graines de chia et la poudre de cacao dans un bol. Versez le mélange dans un Weck. Terminez avec les tranches de bananes, la pâte d'amandes et les éclats de fèves de cacao.



Flocons d'avoine aux ananas

EMMANUELLE HUBERT - Augoutdemma.be

INGREDIENTS (chaude - 1 personne)

1 portion de Quaker Oats Express Naturel
200ml de lait demi-écrémé
1 cuiller à café de miel
1 demi tasse d'ananas coupés en morceaux
1 cuiller à café de feuilles de menthe coupée
1/2 cuiller à café de cannelle

PRÉPARATION :

Faire cuire une portion de Quaker Oats Natural Express et 200ml de lait demi-écrémé. Ajouter une cuiller à café de miel et mélanger. Disposer par dessus 1 demi tasse d'ananas coupés en morceaux, 1 cuiller à café de feuilles de menthe émincées, 1/2 cuiller à café de cannelle.



Overnight oats

ELLEN KEGELS – LNKnits.com

INGRÉDIENTS (froid - 1 personne)

1 portion de Quaker Oats Express Naturel
200 ml de lait de riz
de la cannelle

1 portion de Quaker Oats Express Naturel
200 ml de lait de riz
1 pincée de cannelle
5 figues séchées
des amandes effilées grillées
du miel

PRÉPARATION :

le soir

Mélangez l'avoine avec le lait et rajoutez de la cannelle.

le matin

Agrémentez la préparation avec des figues sèches finement coupées, les amandes grillées et un filet de miel.



“ Ce qu'il y a de pratique avec les 'overnight oats', c'est que vous pouvez préparer votre petit déjeuner la veille pour les matins pressés. ”

Flocons d'avoine au chocolat & au miel

DOROTHY ENGELS – Dorothydancing.be

INGRÉDIENTS (chaud - 1 personne)

1 portion de Quaker Oats Express Naturel
15 cl de lait d'amandes non sucré
1 cuiller à soupe de miel
1/2 banane
2 carrés de chocolat noir
minimum 70% à émietter

PRÉPARATION :

Mélanger l'avoine et le lait. Mettre au micro-ondes 2 minutes 30 en couvrant (pour éviter que cela déborde). A la sortie du micro-ondes, mélanger. Ajouter la demie banane, le miel et le chocolat (qui fondra sur le mélange chaud)



Mugcake aux fruits rouges

CARMEN VAN BUGGENHOUT
Thehealthyeverafter.com

INGRÉDIENTS (chaud – pour 1 mugcake)

1 portion de Quaker Oats Express Naturel
1 cuiller à café de graines de chia
1 cuiller à café de graines de tournesol
1 cuiller à café de graines de lin
1 cuiller à café de graines de chanvre
1 banane
50 g de framboises
1 œuf
Pour la finition : fraises, framboises, sirop
d'agave et/ou amandes effilées

PRÉPARATION :

Battez l'œuf dans le récipient que vous comptez utiliser pour cuire votre mugcake. Ecrasez la banane dans l'œuf battu. Incorporez-y les flocons d'avoine, les graines et les framboises. Mettez le bol 2 minutes dans le four à micro-ondes. Décorez ensuite avec les fraises, les framboises, les amandes effilées et le sirop d'agave.



Envie d'autres suggestions ? Les amateurs de flocons d'avoine Leslie Hodge, Thejourneyofruth.com, Brit Valkenborgs et Virginie Claes vous invitent à découvrir leurs recettes préférées sur QuakerOats.be!

#QuakerGoodness