

**EAT LIKE
A PRO**
by beko

**LA LISTE
GOURMANDE ET
ÉNERGISANTE !**



beko

Dossier
de presse
2018



Édito

D'ici 2025, plus de 70 millions d'enfants souffriront de surpoids ou d'obésité dans le monde*. Chaque année, les statistiques montrent que les enfants mangent moins bien : moins de fruits et légumes frais mais plus de gras et de sucre. Aujourd'hui, faire manger les enfants sainement s'avère être un réel défi pour les familles !

C'est pourquoi chez **Beko nous nous mobilisons pour faciliter la préparation de repas sains**. Avec le lancement de notre initiative mondiale **"Eat Like A Pro"** en partenariat avec le FC Barcelone, nous souhaitons sensibiliser les parents du monde entier à l'importance d'une alimentation saine et inciter les enfants à manger comme leurs héros.

Parce qu'une alimentation saine ne doit pas manquer de goût et d'amusement, **nous avons imaginé des recettes approuvées par les nutritionnistes du FC Barcelone, pour que manger sainement soit source de plaisir et de partage, tout en simplicité**. Pensée en accord avec ces recettes, notre nouvelle gamme d'appareils dotés de technologies innovantes que nous vous présentons ici facilitent la réalisation de repas sains et accompagnera les familles dans leur préparation.

Alors pour être en forme et plein d'énergie, il est temps de manger comme un pro !



*Source : Organisation mondiale de la Santé

Pour les plus organisés

Le blender sous vide ProVitality Beko



FAIRE LE VIDE : LA RÉVOLUTION TECHNOLOGIQUE EN CUISINE !

Réaliser son jus frais la veille pour le consommer le lendemain tout en conservant l'intégralité de ses bienfaits est désormais possible.

Véritable innovation, le blender sous vide permet de réaliser des jus tout en conservant la couleur, le goût et les nutriments des aliments.

En éliminant l'air du bol avant de mixer, les vitamines A et C, le lycopène et les enzymes sont retenus plus longtemps.

Les fibres sont conservées pour des jus plus nutritifs.

Côté gustatif, le blender sous vide permet de conserver toute l'intensité et la richesse gustative des jus, à la texture lisse et onctueuse.

Visuellement, l'absence de contact avec l'air ralentit l'oxydation des fruits pour des jus d'une couleur intense et éclatante plus longtemps.



Les + produit

Technologie Sous Vide

Puissance 1 000 W

23 000 tours/min

6 fonctions préprogrammées

Glace pilée, smoothie, sauce,
sous vide, sous vide + blender

Auto-nettoyage

Variateur de vitesse

Fonction pulse

4 lames dentelées en étoile

Capacité 1,8 litre

Prix public indicatif :

249,99 €* (Réf. TBV8104BX)





Smoothie pomme épinard

🕒 5 minutes

👤 Pour 1 personne

- > 30 g de pousses d'épinard émincées
- > 1 banane mûre
- > ½ pomme mûre et épluchée
- > 100 g de raisin sans pépin
- > 125 g de yaourt à la vanille

- Mettez la banane tranchée, les pousses d'épinard émincées, le raisin, le yaourt et la pomme dans un blender.
- Mixez pendant 2 minutes jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Servez frais.



Barres de céréales à l'abricot

🕒 35 minutes

👤 Pour 4 à 6 personnes

- > 500 g de flocons d'avoine
- > 150 g de miel ou de sirop d'agave
- > 100 g d'abricots secs
- > 100 g de raisin
- > 50 g d'amandes ou de noisettes sèches
- > 50 g de cacahuètes
- > 8 g de noix
- > 8 g de cannelle

- > 50 g de graines de chia
+ 1 verre d'eau pour les faire tremper
- > 60 g d'huile de coco
- > 150 cl d'eau chaude pour humidifier les flocons d'avoine

- Allumez le four à 180°C. Faites tremper les graines de chia dans un verre d'eau chaude. • Humidifiez les flocons d'avoine dans de l'eau chaude.
- Coupez les cacahuètes et le raisin en petits morceaux, ajoutez la cannelle, les graines de chia, le miel et l'huile de coco.
- A l'aide du super blender, mixez le tout avec les flocons d'avoine et le reste des ingrédients. • Disposez le tout sur une plaque de cuisson et laissez cuire pendant 25 minutes jusqu'à ce que la préparation devienne dorée. • Une fois sortie du four, coupez-les en barres.

Pour les gourmands

Le super blender ProVitality Beko



PLACE À LA CRÉATIVITÉ CULINAIRE !

Plus puissant et plus rapide qu'un blender traditionnel, ce super blender, équipé de 6 lames et d'un bol ultra résistant en Tritan sans BPA, est capable de **mixer n'importe quel aliment en un temps record** (légumes crus, fruits à coques, céréales...), **et de piler la glace.**

Il est temps de réaliser soi-même son beurre de cacahuètes et sa purée de noisettes... Ou encore des farines de sarrasin, riz ou châtaigne, idéales pour les personnes intolérantes au gluten !

Parfait également pour les soupes : grâce à la vitesse de rotation des lames qui chauffent les aliments par friction, les légumes ne sont pas cuits mais chauds, et conservent tous leurs bienfaits.

Et pour bébé, ce super blender permet d'obtenir une texture extrêmement lisse.



Les + produit

Puissance 1 600 W

32 000 tours/min

Capacité 2 litres

6 lames à 2 niveaux

4 fonctions préprogrammées

Glace pilée, smoothie, soupe,
auto-nettoyage

Prix public indicatif :

199,99 €* (Réf. TBS3164X)

Pour les nomades et les sportifs

Le mini blender ProVitality Beko



JUS À EMPORTER

Facilement transportable, pas plus encombrant qu'une bouteille d'eau, le mini blender a tout bon !

Pratiques, **ses deux bouteilles de 600 ml permettent de mixer et conserver ses jus dans un seul et même récipient** résistant aux chocs.

Sportifs et nomades pourront ainsi emporter leur smoothie, milkshake et autre jus rafraîchissant et énergisant partout avec eux.

Et avec sa petite taille, ce mini blender trouvera toujours une place en cuisine ou dans un sac.





Les + produit

Puissance 350 W
2 vitesses
4 lames inox en étoile
2 bouteilles
2-en-1 transportables
Corps en inox

Prix public indicatif:
29,99 €* (Réf. TBP7354X)

Le Power Boost Smoothie

 5 minutes

 Pour 1 personne

- > 200 g de mûres
- > 100 g de myrtilles
- > 2 poignées de pousses d'épinard
- > 1 cuillère à café de poudre d'Açaï
- > 1 trait de jus de citron
- > 3 dattes
- > 4 feuilles de menthe
- > 1 poignée de glaçons

- Mettez tous les ingrédients dans le mini blender et mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Servez frais.



Jus de carottes, poires et betterave

🕒 5 minutes

👤 Pour 1 à 2 personnes

- > 5 carottes moyennes
- > 2 poires moyennes
- > 1 betterave

- Coupez les carottes, les poires et épluchez la betterave.
- Insérez les fruits et légumes dans votre extracteur de jus.
- Servez le jus dans des verres.

Pour les Juice Addicts

L'extracteur de jus ProVitality Beko



TENDANCE SLOW LIFE POUR JUS VITAMINÉS

Contrairement à une centrifugeuse classique, cet extracteur de jus tourne à petite vitesse, seulement 60 tours/minute, afin de presser les fruits et légumes plus longtemps, à froid et de manière plus douce. **Les qualités nutritionnelles sont ainsi conservées pour des jus plus nutritifs** (jusqu'à 80%** de vitamines en plus et 15%** de jus supplémentaire), homogènes et au goût parfaitement préservé.

On se lance donc dans toutes sortes de préparation : du traditionnel jus d'orange aux jus les plus étonnants mixant fruits et légumes, pour prendre un shot de vitamines.

JUS, SORBETS ET COULIS À VOLONTÉ

L'extracteur de jus est fourni avec 2 tamis. Le plus fin permet de réaliser les jus. Le second sert à élaborer des sorbets à partir de fruits congelés, des coulis ou compotes à partir de produits frais.



Les + produit

- Puissance 200 W
- 60 tours/minute
- Réceptacle à jus 1,2 litre
- Réceptacle à pulpe 1,2 litre
- Fonctionnement silencieux < 70 dB(A)
- Écoulement direct

Prix public indicatif :
149,99 €* (Réf. SJA3209BX)

**Par rapport à une centrifugeuse standard K15835MS

Pour les amateurs de soupe

Le blender chauffant ProVitality Beko



LE PARTENAIRE PARFAIT POUR SE RÉCHAUFFER

Avec le blender chauffant, **réaliser des soupes chaudes saines devient un jeu d'enfant** : il suffit de placer les légumes dans le bol et il se charge du reste. Attention cependant à ne pas mélanger tous les légumes : par exemple, les choux rouges associés à un trop grand nombre de légumes différents rendront la couleur de la soupe peu appétissante. Aussi, il est préférable d'ajouter quelques légumes farineux comme les pommes de terre, carottes ou autres choux-fleurs pour apporter de la consistance au potage et être plus nourrissant pour toute la famille.

Et bonne nouvelle ! Il ne restera pas au placard les jours d'été puisqu'il permet également de piler la glace et réaliser des smoothies.



Les + produit

- Puissance moteur 800 W
- Puissance de chauffe 1 000 W
- 5 programmes : soupe moulinée, velouté, sauce, smoothie/glace pilée, auto-nettoyage
- Fonction maintien au chaud
- 4 lames inox
- 4 vitesses + pulse
- Capacité 1,75 litre
- Minuteur 1 h

Prix public indicatif :
159,99 €* (Réf. SMM888BX)





Soupe à la citrouille et au safran

 30 minutes

 Pour 4 personnes

- > 1 oignon
- > 600 g de citrouille
- > 400 g de carottes
- > 1 racine de curcuma fraîche
- > 5 g de safran
- > 60 cl d'eau
- > Sel et poivre blanc

• Epluchez la citrouille et les carottes et coupez-les en dés. • Emincez l'oignon. • Retirez la peau de la racine de curcuma, coupez-la en morceaux. • Placez l'ensemble des ingrédients dans le bol et ajoutez l'eau, le safran, le sel et le poivre. • Sélectionnez la fonction soupe au choix. • Servez bien chaud.

Pour les cuistos

Le four ProChef Beko



LA CHALEUR TOURNANTE DIGNE DES GRANDS CHEFS !

Maîtriser ses cuissons comme un pro est désormais à la portée de tous. **La technologie ProChef** permet de cuire de façon homogène et avec une coloration parfaite sur 3 niveaux.

Comment ? Grâce à la multitude d'ouvertures dont est équipée la cavité du four. La chaleur n'est plus seulement propulsée d'arrière en avant mais provient également des parois latérales.

La circulation de la chaleur est optimale, idéale pour réussir les recettes les plus délicates.

+ Les + produit

- Multifonction chaleur pulsée 3D • Technologie ProChef • 14 fonctions dont 2 Pyrolyse • Préconisation gradins et température • Volume de la cavité 72 litres

Prix de vente indicatif : 612 €* (Réf. BIR25400XPS)

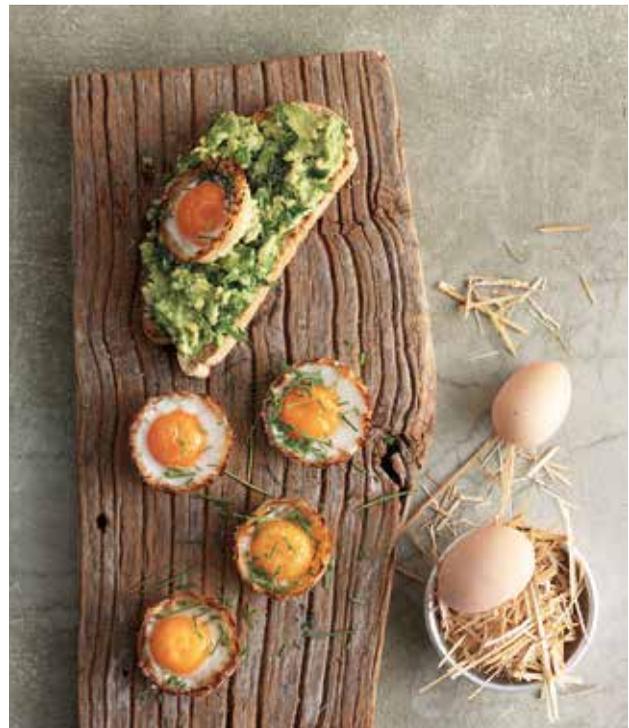
Nids de pomme de terre et Oeufs

30 minutes

Pour 2 personnes

- > 1 pomme de terre épluchée et râpée
- > 60 g de cheddar râpé
- > 4 œufs
- > Sel / poivre
- > Persil

- Placez la pomme de terre râpée sur du papier absorbant pour en extraire l'excès d'amidon. • Préchauffez le four à 180°C. • Huilez les plats à muffins, disposez la pomme de terre râpée dans le fond du moule et ajoutez le cheddar râpé. • Placez au four pendant 20 minutes. Sortez les moules à muffins afin de casser l'œuf que vous disposerez au centre du nid de pomme de terre. Assaisonnez de sel et de poivre. • Baissez la température à 160°C et enfournez pendant 8 minutes, jusqu'à ce que la partie blanche de l'œuf soit bien ferme. • Une fois la cuisson finie, démoulez les nids à l'aide d'un couteau. Déposez le persil sur le dessus. • Servez chaud.



Pour les "Greenophiles"

Le réfrigérateur équipé de la technologie EverFresh+® Beko



DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS, PLUS LONGTEMPS

Pour en finir avec les fruits et légumes qui périssent trop vite, Beko a développé la **technologie EverFresh+®** : un compartiment conçu pour contrôler et maintenir un taux d'humidité optimal (85 à 90%), permettant de conserver ses fruits et légumes jusqu'à 3 fois plus longtemps, soit jusqu'à 30 jours**.

Grâce à la **technologie NeoFrost de Beko**, ce réfrigérateur au froid ventilé total gère deux taux d'humidité. Dans le congélateur, l'air est sec et évite la formation de givre. Dans la partie réfrigérateur, l'air est plus humide, ce qui permet aux aliments de se conserver plus longtemps.

Prix public indicatif : 729 €* (Réf. RDNT470E20DZBS)

Gâteau frais aux légumes et saumon

 20 minutes

 Pour 4 à 6 personnes

- > 120 g de saumon fumé
- > 100 g de poireaux
- > 100 g de carottes
- > 100 g de haricots verts
- > 100 g de champignons
- > 25 g de persil et ciboulette
- > 1 asperge
- > 200 g de courgette
- > 45 g de tomate râpée
- > 1 petit oignon nouveau
- > Sel au céleri
- > 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- > Basilic frais

• Epluchez les carottes. • Rincez, coupez les légumes en petit cubes et salez légèrement.
• Râpez la tomate puis mélangez-la avec l'oignon, le persil et la ciboulette. • Ajoutez-y l'huile d'olive et le sel au céleri. • Utilisez un emporte-pièce pour réaliser les différentes couches de légumes superposées. • Pressez légèrement avec le poussoir de l'emporte-pièce puis retirez-le délicatement.



*Hors éco participation. Les prix n'ont qu'une valeur informative et indicative. En conformité avec la réglementation en vigueur, il appartient au revendeur de fixer librement son prix de vente.
**Selon les fruits et légumes - par rapport à un réfrigérateur Beko non équipé d'un compartiment EverFresh+. Durée de conservation certifiée par un organisme indépendant - SGS.)



Pour plus d'informations
sur Eat Like A Pro,
rendez-vous sur le site dédié
www.beko.fr/eatlikeapro

Beko.fr

