



GUIDE DE LA

Cuisine SAINE

 **FoodSaver**
Expert de la mise sous vide

DOSSIER DE PRESSE 2020

Le mot

DE FOODSAVER®

**CHEZ FOODSAVER®,
NOUS PENSONS QUE LES
PETITS GESTES QUOTIDIENS
DANS LA CUISINE AMÈNENT
À UN MODE DE VIE PLUS
RESPONSABLE ET UNE
MEILLEURE ORGANISATION !**



En utilisant les machines sous vide et les accessoires associés FoodSaver® (boîtes, rouleaux, sachets et sacs zippés), la fraîcheur et le goût des aliments sont mieux conservés, ce qui facilite grandement le batch cooking et permet ainsi de réduire considérablement les déchets alimentaires.

AVEC UNE CONSERVATION DE LA FRAÎCHEUR PLUS LONGTEMPS, fini les restes de repas qui atterrissent dans la poubelle, les fruits et légumes qui vieillissent dans le frigo, les viandes et les poissons qui sont oubliés dans le congélateur et les biscuits qui ramollissent dans le garde-manger.

Aujourd'hui, avec des emplois du temps de plus en plus chargés et une envie grandissante de mieux manger, les consommateurs sont à la recherche de solutions faciles, pratiques et durables.

Ainsi, que l'on possède une grande cuisine ou une petite kitchenette, que l'on adore cuisiner ou bien qu'on le fasse par nécessité, que l'on soit bien organisé ou un tantinet dépassé, FoodSaver® a imaginé cette année l'appareil de mise sous-vide qu'il vous faut : **LA MACHINE SANS FIL ET PORTATIVE !**

Découvrez la nouveauté 2020 FoodSaver®, ses astuces anti-gaspillage et des idées recettes dans ce carnet d'inspirations !

Les Français et leurs habitudes alimentaires

Le gaspillage, que conserver et pendant combien de temps ?
Autant d'interrogations mises en lumière par FoodSaver®.

LES FRANÇAIS ET LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

79%

déclarent jeter
de la nourriture

36%

jettent au moins une
fois par semaine

★ **25%**

Mention spéciale pour
les plus de 55 ans qui ont
tendance à moins gaspiller

QUELLES SONT LES RAISONS DE CE GASPILLAGE ?

21%

L'achat en
trop grande
quantité

36%

L'oubli d'aliments
pendant plusieurs
jours dans le frigo

52%

Des doutes sur
la fraîcheur
des produits

LES ALIMENTS LES PLUS FRÉQUEMMENT JETÉS



23%

fruits & légumes



18%

poisson



12%

viande

LES FRANÇAIS ET LEURS HABITUDES DE CONSERVATION

QUELLES SONT LES MÉTHODES
LES PLUS PLÉBISCITÉES POUR LA
CONSERVATION DES ALIMENTS ?

25%

aluminium

50%

film alimentaire

75%

boîtes hermétiques

3
JOURS

C'est la durée maximale
de conservation des
plats cuisinés pour
64% des français

7/10
FRANÇAIS

Affirment conserver
leurs petits plats
cuisinés en priorité



10 RÈGLES

anti-gaspi

10 règles

ANTI-GASPI

Je fais toujours mes courses avec mes boîtes fraîcheur ou sacs zippés grand format FoodSaver®

J'achète des fruits et légumes moches

Je pense à garder mes restes et à les mettre sous-vide pour les déguster plus tard

Au restaurant, je pense à venir avec ma boîte FoodSaver® en guise de doggy bag et mettre mes restes sous vide en rentrant chez moi

Je réserve 2h de mon temps par semaine pour batchcooker

Je planifie mes courses

Je veille aux indications sur les étiquettes des emballages

Je mets sous vide un maximum de mes aliments pour les conserver plus longtemps

J'achète des fruits et légumes de saison en quantité et les conserve sous vide au congélateur pour les cuisiner en dehors de la saisonnalité

Je gère mes stocks de denrées alimentaires surgelées en mettant régulièrement au-dessus ou avant les dates les plus proches

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10



CALENDRIER
DE
Conservation

CALENDRIER DE Conservation

CONSERVATION CLASSIQUE

CONSERVATION SOUS-VIDE FOODSAVER®

PLACARD

6 mois



1-2 ans

6 mois



1-3 ans

1-2 semaines



3-6 semaines



CONGÉLATEUR

6 mois



2-3 ans

6 mois



1-3 ans

8 mois



2-3 ans



RÉFRIGÉRATEUR

2 semaines



4-8 mois

3-6 jours



2 semaines

1-6 jours



1-2 semaines



*Comparé aux méthodes de conservation traditionnelles.
Étude indépendante menée en 2003 par un laboratoire américain consacré à l'alimentation "National Food Laboratory."



*Machine
sous-vide*

SANS FIL

VS1192X

AVEC SA PETITE TAILLE, LA MACHINE VS1192X PERMET D'ÉCONOMISER DE L'ESPACE DANS LA CUISINE ET CONVIENT PARFAITEMENT AUX PETITES PIÈCES.

Également, elle se glisse facilement dans un sac de voyage pour être transportée, qu'importe l'endroit où l'on se trouve. Grâce à elle, le bien manger n'a jamais eu aussi peu de frontières !

Sans perdre en performance comparée aux autres machines de mise sous vide, elle est dotée d'un mécanisme à simple pression éliminant l'air et permettant de conserver la fraîcheur et la saveur des aliments jusqu'à 2 fois plus longtemps**.



La mise sous vide se fait alors rapidement et en toute discrétion. Économique, sa station de charge offre la possibilité d'effectuer jusqu'à 100 mises sous vide par recharge.

SPÉCIFICITÉS

LE + : LES SACS ZIPPÉS, UNE FOIS LAVÉS, SONT RÉUTILISABLES POUR DE NOUVELLES RECETTES !

Machine sans fil fournie avec 10 sacs zippés de conservation et une boîte fraîcheur 1,2L.

Les boîtes fabriquées en Tritan garantissent la durabilité de celles-ci (pas de fissures, décoloration, ni odeurs) et sont compatibles au réfrigérateur, lave-vaisselle et micro-ondes.

Les sacs zippés sont compatibles au réfrigérateur, et réutilisables et lavables au lave-vaisselle (panier du haut, programme basse température).

MACHINE SANS
FIL VS1192X
49,90 €*
*Prix de vente conseillé, ni minimum ni obligatoire.

200 g.

POIDS

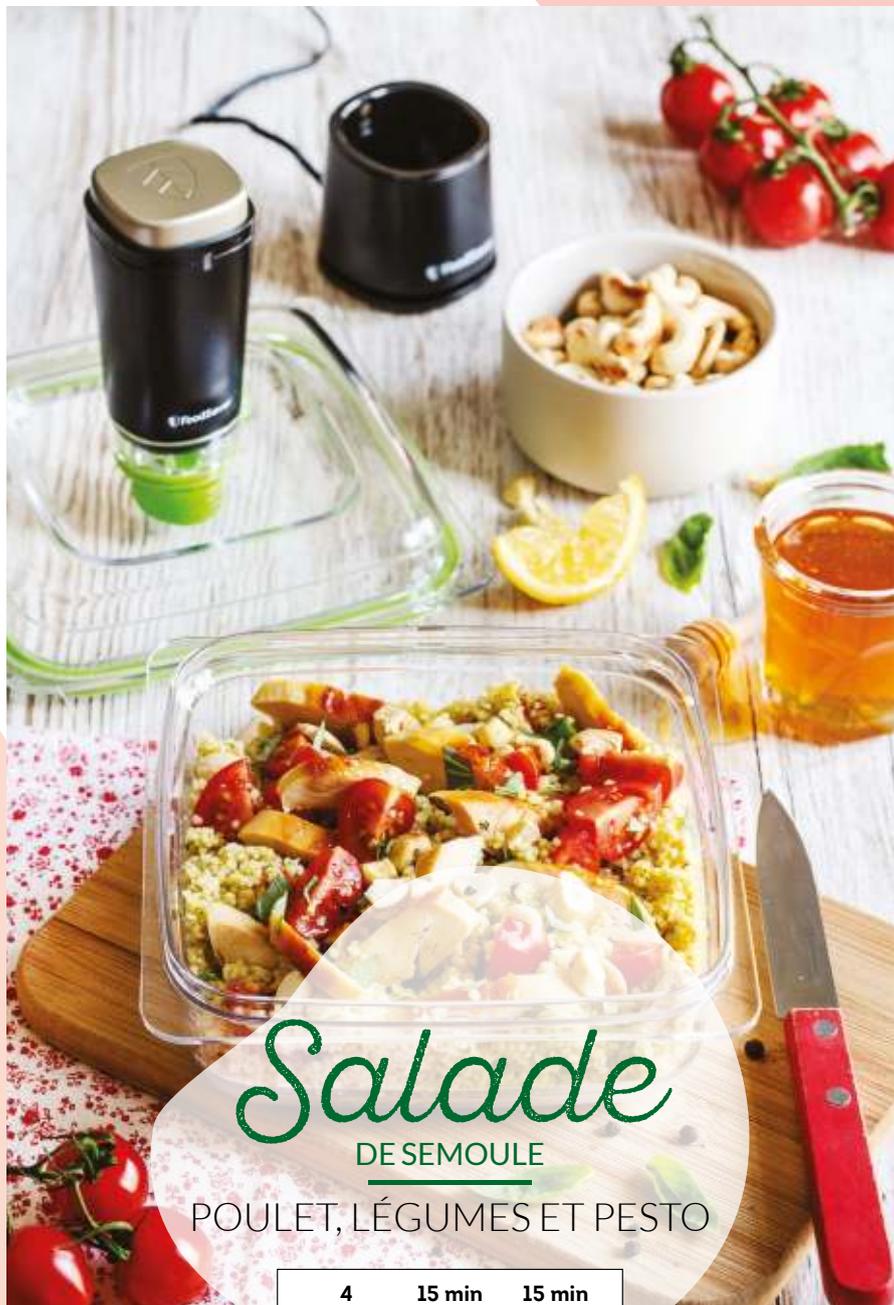
5.9 X 12 X 5.7 CM

DIMENSIONS

- DE 10 SEC.**

MISE SOUS VIDE

** En fonction du format et du volume de nourriture à mettre sous vide. *** Comparé aux méthodes de conservation traditionnelles. Étude indépendante menée en 2003 par un laboratoire américain consacré à l'alimentation "National Food Laboratory"



Salade

DE SEMOULE

POULET, LÉGUMES ET PESTO

4	15 min	15 min
COUVERTS	PRÉPARATION	CUISSON

Salade

DE SEMOULE

POULET, LÉGUMES ET PESTO



INGRÉDIENTS

2 verres de semoule
2 filets de poulet
1 c. à s. de miel

300 g de tomates cerises
3 c. à s. de pesto
½ jus de citron

1 poignée de noix
de cajou grillées
Sel, poivre

Recette

Portez une petite casserole d'eau salée à ébullition. Versez la semoule dans un saladier et versez l'eau à hauteur. Laissez gonfler 5 minutes avant d'égrainer. Laissez complètement refroidir.

Faites chauffer un peu de matière grasse dans une poêle et faites cuire sur feu moyen les filets de poulet. Les faces doivent être colorées. Salez, poivrez. Au moment de retourner les filets, ajoutez le miel. Laissez les filets de poulet cuits refroidir et coupez-les en fines tranches.

Lavez les tomates cerises et coupez-les en 4. Concassez grossièrement les noix de cajou. Mélangez à la semoule le pesto. Ajoutez le poulet, les tomates, les noix de cajou et arrosez du jus de citron. Mélangez bien.

Versez dans une boîte fraîcheur FoodSaver® (ou 4 petites boîtes pour que chacun ait son repas à emporter), faites le vide et conservez au réfrigérateur.



Aubergines

À LA PARMESANE

4 20 + 10 min 50 + 20 min

COUVERTS PRÉPARATION CUISSON

Aubergines

À LA PARMESANE



INGRÉDIENTS

3 aubergines
1 oignon
1 gousse d'ail
8 cl de vin blanc

500 g de coulis de tomate
125 g de tomates cerises
2 c. à s. de parmesan râpé
1 boule de mozzarella

Une pincée de thym séché
4 tranches de jambon cru
Sel, poivre

Recette

Épluchez l'oignon et la gousse d'ail. Émincez-les. Lavez les aubergines et coupez-les en tranches.

Faites chauffer un grill en fonte sur feu vif (ou branchez un grill électrique), badigeonnez-le d'huile et faites griller de chaque côté les tranches d'aubergines pendant 5 minutes. Les tranches ne doivent pas se chevaucher. Salez.

Faites chauffer de l'huile dans une sauteuse et faites revenir l'oignon et l'ail quelques minutes. Salez poivrez et assaisonnez d'une pincée de thym.

Coupez les tomates cerises en deux et ajoutez-les dans la poêle. Poursuivez la cuisson 10 minutes. Ajoutez la purée de tomate et le vin blanc. Laissez mijoter 20 minutes.

Laissez refroidir avant de verser la sauce dans une boîte fraîcheur FoodSaver®. Placez les tranches d'aubergine dans une autre boîte fraîcheur FoodSaver®. Mettez sous vide et placez au frais.

LE JOUR J :

Ajoutez un fond de sauce dans un plat à gratin. Répartissez la moitié des tranches d'aubergine et recouvrez de coulis. Ajoutez le reste des tranches d'aubergine et terminez par le coulis. Parsemez de parmesan râpé et ajoutez la mozzarella coupée en tranches. Poivrez.

Faites préchauffer votre four à 200°C et enfournez pour 20 minutes. Vous pouvez terminer de gratiner sous le grill du four. Servez avec le jambon cru.



Brookies

4	15 min	25 min
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON

Brookies



INGRÉDIENTS

LA PÂTE À COOKIE

150 g de farine
70 g de sucre en poudre
100 g de beurre pomme
1 c. à c. de levure chimique
1 œuf

LA PÂTE À BROWNIE

85 g de farine
70 g de sucre en poudre
60 g de beurre
125 g de chocolat à pâtisser
50 g de noix de pécan
2 œufs

1 moule carré de 20 cm ou
1 moule à manqué de 25 cm

Recette

LA PÂTE À COOKIE :

Mélangez le beurre pomme avec le sucre. Ajoutez l'œuf, la levure puis la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte collante mais homogène.
Placez au frais.

LA PÂTE À BROWNIE :

Faites fondre au bain-marie le chocolat et le beurre ensemble. Ajoutez le sucre, puis les œufs et enfin la farine. Mélangez au fouet. Ajoutez en dernier les noix de pécan concassées. Versez la pâte à brownie dans un moule. Ajoutez par-dessus la pâte à cookie, comme une pâte à crumble.

Faites préchauffer votre four à 180°C et enfournez pour 25 minutes. Laissez complètement refroidir avant de découper en carrés.
Mettez sous vide et conservez plus longtemps vos brookies restants dans les sacs zippés FoodSaver® pour une dégustation les jours suivants.



Biscuits

BANANE

ET PÉPITES DE CHOCOLAT

20	10 min	15 min
BISCUITS	PRÉPARATION	CUISSON

Biscuits

BANANE

ET PÉPITES DE CHOCOLAT



INGRÉDIENTS

1 œuf
220 g de farine
170 g de sucre en poudre
160 g de beurre pommadé

220 g de bananes
écrasées (environ 2)
150 g de flocons d'avoine
(moyens)

150 g de pépites de chocolat
1 c. à c. de levure chimique
2 pincées de cannelle

Recette

Mélangez ensemble la farine, la levure, le sucre et la cannelle. Ajoutez le beurre et sablez entre vos mains. Ajoutez les 2 bananes écrasées, l'œuf et les flocons d'avoine et mélangez à la spatule. La pâte reste collante. Terminez en ajoutant les pépites de chocolat.

Déposez une feuille de papier sulfurisé sur une plaque. Prélevez une cuillère à soupe de pâte à biscuit et déposez-la sur la plaque. Aplatissez légèrement et recommencez.

Faites préchauffer votre four à 190°C et enfournez pour 15 minutes. Mettez sous vide et conservez plus longtemps vos biscuits restants dans les sacs zippés FoodSaver®, avant le prochain goûter des petits et grands !



FoodSaver™

 FOODSAVER_FRANCE

 FOODSAVER (FR)



Marie-ANTOINETTE
L'AGENCE

CONTACTS PRESSE :

L'Agence Marie-Antoinette - 01 55 04 86 43

Fanny Collinet – fanny@marie-antoinette.fr

Aubrée Sablayrolles – aubree@marie-antoinette.fr