



LES RECETTES DU BONHEUR

DOSSIER DE PRESSE 2020





Pour satisfaire tous les amateurs du bien manger qui souhaitent se faire plaisir sans compromis sur le goût,

Si BON C'EST LA SOLUTION !

Une marque fraîche et joyeuse qui habille les rayons épicerie d'optimisme et de good vibrations grâce à une nouvelle gamme de mélanges gourmands et originaux qui sauront vous régaler.

Avec 100% d'ingrédients d'origine naturelle, les recettes Si BON se composent de délicieuses céréales, de légumineuses savoureuses, d'épices parfaitement choisies. 10 minutes de cuisson et c'est prêt !

édito

LA MISSION DE Si BON ?

Réconcilier les bienfaits de la nature avec le "très très bon" !

La marque dévoile ainsi toutes les dimensions du bon autour d'associations colorées et savoureuses. L'alliance parfaite entre originalité, naturalité et bien-être, avec comme seule devise :

manger sain c'est bien, mais avec le sourire c'est mieux !

C'est pourquoi Si BON révèle SA recette du Bonheur pour répondre aux attentes de tous ceux qui veulent croquer la vie à pleines dents ! Un mariage unique de trois ingrédients essentiels :

la qualité, le temps et la joie !

○ UNE QUALITÉ

qui réside dans des recettes créatives composées d'un bouquet de produits végétaux, sans additifs, sans arômes et sans conservateurs. Élaborées à partir d'une liste courte 100% ingrédients d'origine naturelle et fabriquées en France, ces recettes gourmandes proposent des associations savoureuses de céréales, légumineuses et légumes relevés d'herbes et d'épices. Un véritable régal pour les amateurs de simplicité comme pour les plus fins gourmets !

○ LE TEMPS

de voir l'assiette à moitié pleine et de se réappropriier les petits plaisirs de la vie : profiter d'une balade, chanter à tue-tête, se plonger dans un bon livre et bien sûr... s'accorder un bon repas. Grâce à Si BON tout cela est possible ! **Végétal, gourmand et rapide**, pas besoin de plus de 10 minutes top-chrono à la casserole ou à la poêle pour réussir un plat savoureux ! À consommer tel quel ou à agrémenter suivant les envies du moment. **Avec Si BON, c'est facile de se faire plaisir sans y passer la journée !**

○ UN MORAL AU TOP

jusque dans l'assiette ! Si BON partage une approche audacieuse, drôle et résolument décomplexée qui booste le moral et égaye les journées. Grâce à ses quatre mélanges de saveurs, de couleurs et d'audace, la marque métamorphose chaque plat en un festival de goûts et allie ainsi envie de bien vivre et de bien manger, sans tabou ni préjugé !

ET Si BON NE S'ARRÊTE PAS LÀ !

CAR SI L'APPÉTIT VIENT EN MANGEANT, IL SEMBLERAIT QUE LE BONHEUR AUSSI...

ET SI LE SECRET DU **BONHEUR** ÉTAIT DANS NOTRE ASSIETTE ?

Pour 8 Français sur 10 (76%)*, c'est une règle établie : manger c'est un des plaisirs de la vie. Savourer un bon repas, découvrir de nouveaux goûts, se souvenir d'un plat de notre enfance... tous ces petits plaisirs permettent de recharger nos batteries, et nous procurent un sentiment de bien-être, qui par conséquent enrichit notre qualité de vie.

49%

VEULENT DU GOÛT !

Une assiette aussi belle que bonne fait plus que nourrir : elle influe directement sur le moral... Et les français l'ont bien compris ! Pour près de la moitié des consommateurs (49%), le repas idéal doit être bon et surtout avec du goût. Que l'on préfère les recettes équilibrées et naturelles comme les personnes plus âgées (28% dès 65 ans et +) ou les repas copieux et complets que l'on retrouve en priorité chez les plus jeunes (entre 25-35 ans), l'ingrédient essentiel du repas parfait reste le goût.

48%

PRIVILÉGIENT LES PRODUITS BIEN-ÊTRE

La cuisine comme valeur refuge, c'est une des tendances fortes que l'on distingue, et notamment en cas de coups durs. En effet, lorsqu'ils vivent des moments difficiles, près de la moitié des Français prêtent plus d'attention à leurs courses et privilégient l'achat de produits de qualité, locaux, peu transformés et surtout bons pour le corps et l'esprit.

41%

CITENT LE TEMPS !

Le temps ainsi que l'amour sont les critères les plus cités comme indispensables au bonheur (41% des français citent le temps et 40% l'amour). Et cela s'applique également à la table... prendre le temps de profiter d'un bon repas entouré de ses proches semble être la meilleure recette du bonheur !

Les chiffres parlent donc d'eux-mêmes et une Si BONne question se pose alors...



**EXISTE-T-IL UNE OFFRE CAPABLE
D'ASSOCIER CES 3 CRITÈRES ET DE RÉPONDRE
AUX ENVIES DES FRANÇAIS ?**



LA RÉPONSE EST **OUI!**

AVEC SON COCKTAIL DE RECETTES HEATHY ET GOOD VIBES,

SI BON ALLIE ENFIN LE PLAISIR

DE MANGER BON CHAQUE JOUR FACILEMENT !



CHEZ Si BON, NOUS CULTIVONS LE GOÛT DU BON !

Que vous aimiez cuisiner des recettes simples et rapides ou au contraire raffinées, dignes des grands chefs, légères ou gourmandes, classiques ou originales... Quelles que soient vos idées ou vos envies, vous trouverez forcément parmi la gamme Si BON de quoi réaliser le menu idéal pour régaler vos proches. Des saveurs, des couleurs et de l'audace. Chez Si BON, on se dit qu'une assiette qui dit BONjour suffit parfois à démarrer du bon pied !



Si BON C'EST L'ENVIE D'OFFRIR LE MEILLEUR

de la nature et des produits bien pensés certifiés Nutri-Score A. Des recettes aux ingrédients soigneusement sélectionnés comme le Quinoa ou le Boulgour qui sont récoltés en France. Des graines aux mille vertus qui reviennent en force sur nos tables pour le bonheur de nos papilles et de notre bien-être. Légères et bienfaitrices, en salade et en accompagnement, ces graines permettront à chacun de se régaler ! Histoire de manger enfin avec plaisir, sans frustration et à sa faim pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête et... se convaincre définitivement que les légumes et les céréales, c'est tout Bon !



10 MINUTES À LA POÊLE ET C'EST Si BON !

Pour les jeunes actifs, les familles ou les seniors, Si BON c'est la simplicité et l'efficacité récompensées, pour pouvoir manger mieux sans sacrifier son temps. C'est savourer chaque minute pour apprécier le bon goût et le croquant de la vie et surtout... partager des instants de bonheur avec ses proches !

AVEC Si BON SOYEZ JUST HAPPY ET... C'EST DÉJÀ BEAUCOUP!

*Chiffres issues d'une étude quantitative réalisée par OpinionWay pour Si BON, auprès d'un échantillon de 1111 Français de 18 ans et plus. Avril 2020

Rendez-vous
au rayon
épicerie salée
de votre
supermarché
dans l'allée
pâtes, riz,
céréales !

METTRE UNE GRAINE DE **BONHEUR** DANS L'ASSIETTE...

ÇA PREND 10 MINUTES !

**10min à la poêle
& c'est tout bon !**



QUINOA & BOULGOUR AUX ÉPICES TANDOORI

280g - 2,89€*

Si BON égaye vos placards avec ce mariage éclatant de couleurs, aussi beau que Bon !

Une recette parfumée qui apportera une touche d'exotisme dans votre assiette. **Quinoa blanc et rouge, boulgour, tomates, bouquet d'épices...** des ingrédients aux milles vertus qui reviennent en force sur nos tables pour le plus grand bonheur de nos papilles.

Le saviez-vous ?

Si BON a élaboré des recettes à partir d'ingrédients soigneusement sélectionnés comme le boulgour et la graine de couscous, issus de cultures françaises ou bien encore le quinoa qui est récolté en Anjou.



*prix marketing conseillé

ENVIE DE CASSER LA **MONOTONIE** DANS VOS ASSIETTES?

**10min à la poêle
& c'est tout bon !**



BOULGOUR, RIZ & QUINOA AUX TOMATES & ÉPICES

280g - 2,89€*

C'est décidé, on change des pâtes, on remplace le riz, on varie de la semoule et on se met au boulgour !

Le blé concassé se marie au quinoa et fait valser les saveurs grâce à la douceur de la tomate et l'audace des épices. Qu'elle se prépare en salade, en garniture, en croquette ou en accompagnement, cette recette a tout Bon : de la multitude de textures possibles aux associations culinaires sans fin !

Le saviez-vous ?



Toutes les recettes Si BON sont certifiées Nutri-Score A. **Mais qu'est-ce que ça veut dire ?** Conçu dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, le Nutri-Score est une échelle graphique qui classe de A à E les produits alimentaires en fonction de leurs qualités nutritionnelles. **L'objectif de ce logo ?** Permettre aux consommateurs de mieux appréhender leurs achats au moment de faire les courses. Mais aussi, inspirer les industriels et distributeurs à proposer des produits avec une qualité nutritionnelle la plus optimale possible. **Les aliments classés A, comme Si BON, sont les plus favorables sur le plan nutritionnel !** À consommer donc sans modération !

*prix marketing conseillé

VARIÉ, COLORÉ ET CROQUANT À SOUHAIT...

5min
& c'est tout bon!



GRAINES DE COUSCOUS AUX ÉPICES DOUCES

∅ 400g - 2,89€*

Un couscous express pour un repas rapide et gourmand.

Ses petits grains dorés plaisent à tous les coups, aux plus petits comme aux plus grands. **Le couscous Si BON ne manque pas de mettre son petit grain d'originalité en cuisine** quand il s'agit de concocter des mets certains de régaler la tablée. Une recette simple et savoureuse prête en 5 minutes chrono !

Le saviez-vous ?



Organisation
des Nations Unies
pour l'éducation,
la science et la culture



Patrimoine
culturel
immatériel

En 2010, l'UNESCO a classé le "repas gastronomique des Français" comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Cette catégorie, créée en 2003, a pour objectif de protéger les pratiques culturelles et savoir-faire traditionnels, aux côtés des sites et monuments. Une preuve de plus, que le contenu de nos assiettes a une importance primordiale !

*prix marketing conseillé

UN REPAS ORIGINAL AVEC UNE RECETTE AUX MILLE COULEURS !

10min à la poêle
& c'est tout bon!



LENTILLES CORAIL AUX TOMATES & ÉPICES

∅ 280g - 2,89€*

Une recette "pleine de couleurs" à base de lentilles corail qui saura vous séduire par sa couleur orangée et sa praticité.

Courantes au Moyen-Orient et en Afrique du Nord, les lentilles corail sont des lentilles rouges qui ont été dépelliculées. **Aussi bienfaitrices que les lentilles noires ou vertes, elles n'ont rien à leur envier et se marient parfaitement au goût de la tomate et aux parfums exotiques des épices !** Une recette inédite qui égayera vos tablées et mettra de la couleur dans vos menus.



Le saviez-vous ?

Au cœur des recettes Si BON, on retrouve une liste courte d'ingrédients

"GOOD VIBES"

Des ingrédients d'origine naturelle
qui font du bien au corps et à l'esprit !

*prix marketing conseillé

QUI ÊTES-VOUS ?



DITES-NOUS QUI VOUS ÊTES
ET NOUS VOUS DIRONS QUELLE RECETTE
IL VOUS FAUT POUR SAVOURER
TOUTES LES NUANCES DU BONHEUR...

**PARCE QUE C'EST SI BON
D'AVOIR UN GRAIN !**

QUEL EST VOTRE PRINCIPAL TRAIT DE CARACTÈRE ?

- A. Doux / Douce
- B. Pétillant.e
- C. Aventurier.e
- D. Un mélange de tout ça

QUELLE CHANSON VOUS PARLE LE PLUS ?

- A. En rouge et noir
- B. La java bleue
- C. L'orange du marchand
- D. Une souris verte

VOTRE INTÉRIEUR EST PLUTÔT...

- A. Toujours bien rangé, chaque chose à sa place !
- B. Très épuré, pour vous le mot clé c'est simplicité !
- C. Un joyeux bordel, vous ne retrouverez jamais rien !
- D. Chargé en décoration : vous aimez les espaces chaleureux.

QUELLE SERAIT VOTRE RÊVE LE PLUS FOU ?

- A. Je n'en ai pas vraiment, j'aime mon quotidien tel qu'il est !
- B. Organiser une semaine surprise pour mes meilleur.e.s ami.e.s.
- C. Sauter en parachute.
- D. Partir vivre à l'autre bout du monde



VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE A

VOUS ÊTES "LENTILLES CORAIL, TOMATES ET ÉPICES DOUCES"

De nature calme et douce, vous aimez les choses bien faites et surtout faciles à faire. Vous n'aimez pas l'inconnu et préférez vous reposer sur des valeurs sûres ! La recette qu'il vous faut ? **Un Dhal de lentilles corail à base du savoureux mélange aux tomates et aux épices Si BON...** à accompagner avec du riz pour atteindre le Nirvana !



VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE B

VOUS ÊTES "GRAINES DE COUSCOUS AUX ÉPICES DOUCES"

Vous aimez vos habitudes mais vous ne dites pas non aux changements de temps en temps, tant que c'est fait avec parcimonie ! L'aventure oui mais si tout est bien préparé avant ! Dans votre assiette ? Une salade à base de **graines de couscous aux épices douces Si BON** à sublimer avec des dés de poulet rôti, des cubes de citron confit, des olives vertes et des amandes concassées... Un régal pour les papilles !



VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE C

VOUS ÊTES "BOULGOUR, RIZ ET QUINOA, AUX TOMATES ET ÉPICES"

Vous aimez vivre à 100 à l'heure et vous détestez la routine. Vous aimez tester de nouvelles expériences et saveurs, rien ne vous fait peur ! Mettez de l'originalité dans l'assiette en dégustant **cette référence Si BON façon risotto à la tomate et mozzarella.**



VOUS AVEZ UN MAXIMUM DE D

VOUS ÊTES "QUINOA ET BOULGOUR, AUX ÉPICES TANDOORI"

Vous rêvez de voyage et d'exotisme. Vous remplissez votre quotidien de souvenirs et partez toujours en quête de nouvelles aventures ! Pas d'hésitation alors ! Partez sans Visa à la découverte du Pays des épices avec une recette aux saveurs d'ailleurs à base **du mélange quinoa et boulgour aux épices tandoori Si BON ! À déguster façon taboulé indien végétarien... Le dépaysement est assuré !**





DHAL DE LENTILLES CORAIL

AUX TOMATES ET ÉPICES Si BON !

Quantité : 4 personnes
Temps de préparation : 20 minutes
Niveau de difficulté : facile

LES INGRÉDIENTS

- 1 sachet de lentilles corail aux tomates & épices Si BON
- 400ml d'eau
- 200g de lait de coco
- 200g de coulis de tomates
- 1 pincée de sel
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 1/2 citron vert
- Huile de coco
- 2cm de gingembre épluché et émincé (facultatif)

- ✪ **Faites revenir** le gingembre émincé dans l'huile de coco une petite minute.
- ✪ **Ajoutez** le contenu du sachet de lentilles corail Si BON.
- ✪ **Versez** l'eau, le lait de coco et le coulis de tomate. **Couvrez** et **laissez cuire** à feu moyen pendant 15 minutes.
- ✪ **Coupez** le feu, **ajoutez** les pousses d'épinards, le sel et le jus de citron frais selon vos goûts.

LA SUGGESTION DU CHEF ?

Accompagnez le plat avec du riz complet. Dépaysement assuré ! **BON** appétit !



By Megalow Food
 Deux recettes 100% bonheur réalisées par Ella, gourmande aguerrie et passionnée de cuisine naturelle mais toujours savoureuse ! Sur son blog, Megalow Food, elle partage ses recettes et astuces pour une cuisine healthy et colorée qui fait du bien au moral et au corps !



BOULGOUR, RIZ, QUINOA ET ÉPICES Si BON...

COMME UN RISOTTO TOMATE & BURRATA !

Quantité : 4 personnes
Temps de préparation : 25 minutes
Niveau de difficulté : facile

LES INGRÉDIENTS :

- 1 sachet du mélange boulgour, riz & quinoa Si BON aux tomates & épices
- 400g de coulis de tomate
- 2 burrata ou mozzarella di buffala de 250g
- 250g de tomates cerises
- Huile d'olive
- Sel et poivre

- ✪ **Faites cuire** le mélange boulgour riz quinoa comme indiqué sur le paquet.
- ✪ Pendant ce temps, **lavez** et **assaisonnez** les tomates cerises d'huile d'olive et enfournez 20 min à 190°C.
- ✪ Une fois le mélange bien cuit, **versez** le coulis de tomate sur le mélange et **remuez**. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- ✪ **Dressez** les plats en versant le mélange à la tomate bien chaud, **saupoudrez** les morceaux de burrata par-dessus, puis **déposez** quelques tomates rôties.
- ✪ Un beau filet d'huile d'olive, **poivrez** et **dégustez** !

LA SUGGESTION DU CHEF ?

Pour ajouter une "touche végétale" à votre plat, râpez une courgette sur le mélange lors de la cuisson. Un régal pour les papilles !



By Sophie en Cuisine
 Une recette fraîche et rapide réalisée par Sophie, styliste et photographe culinaire, passionnée de gastronomie et de bonnes choses. Sur son blog, Sophie en Cuisine, elle vous partage des propositions gourmandes mais à portée de tous ainsi que ses coups de cœur en matière de livres et bonnes adresses.



SALADE DE COUSCOUS AUX ÉPICES DOUCES ET CITRON CONFIT Si BON

Quantité : 6 personnes
Temps de préparation : 20 minutes
Niveau de difficulté : facile

LES INGRÉDIENTS

- 300g de graines de couscous aux épices douces Si BON
- 400g de filet de poulet
- 1/2 citron confit
- 1 dizaine d'olives vertes dénoyautées
- 1 poignée d'amandes mondées
- Le jus d'un 1/2 citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive + une quantité suffisante pour le poulet
- 1 branche de persil plat
- Sel et poivre

- ℳ **Versez** les graines de couscous aux épices douces dans un saladier.
- ℳ **Ajoutez** 400ml d'eau bouillante, **couvrez** avec une assiette et laissez reposer 5 minutes.
- ℳ **Egrainez** les graines à la fourchette.
- ℳ **Coupez** les filets de poulet en dés.
- ℳ Faites **chauffer** une poêle avec une quantité suffisante d'huile et faites **cuire** les dés de poulet jusqu'à qu'ils soient dorés. Salez et poivrez.
- ℳ **Coupez** le citron confit en tout petits dés, **concassez** grossièrement les amandes à l'aide d'un couteau et **coupez** les olives en deux.
- ℳ **Mélangez** le jus de citron avec l'huile d'olive.
- ℳ **Mixez** les graines de couscous, les dés de poulet, le citron confit, les amandes et les olives.
- ℳ **Ciselez** le persil et **parsemez**-le sur la salade.

10 minutes et c'est Si BON !



By Livionna02
 Partisane d'un style de vie "good vibes", Olivia est une vraie passionnée de cuisine et de photographie. Elle partage sur son blog sa vision du bien-être décomplexé ou comment prendre soin de soi en se faisant plaisir. Son blog est à la fois un livre de recettes, un carnet de voyage et une source de conseils.



TABOULÉ INDIEN VÉGÉTARIEN AVEC QUINOA ET BOULGOUR AUX ÉPICES TANDOORI Si BON

Quantités : 4 personnes
Temps de réalisation : 15 minutes
Niveau de difficulté : facile

LES INGRÉDIENTS

- 200g de quinoa et boulgour aux épices tandoori Si BON
- 1/2 oignon
- 5 feuilles de coriandre
- 250g de tomates
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron jaune
- 1/2 poivron vert
- 3 cuillères de jus de citron
- 1 cuillère d'huile d'olive
- 30g de raisins secs
- Sel et poivre

- ℳ Faites **cuire** le quinoa et boulgour aux épices tandoori en suivant les recommandations du paquet.
- ℳ **Versez** le quinoa et boulgour aux épices tandoori dans un saladier et **ajoutez** le jus de citron et l'huile d'olive, **mélangez** le tout.
- ℳ **Lavez** la coriandre, dans un robot mixeur, y **déposez** l'oignon, le concombre, la tomate, la coriandre, les poivrons et mixez le tout 5 secondes.
- ℳ **Versez** ce mélange sur votre semoule, **salez** et **poivrez**.
- ℳ **Ajoutez** les raisins secs et **laissez reposer** 1 heure au frais.

Si simple mais Si BON !



Marie-ANTOINETTE

RELATIONS PUBLICS

CONTACTS PRESSE:
CHARLOTTE BANDE ET GIULIA MOLARI

sibon@marie-antoinette.fr
01 55 04 86 43