

# SEAZON

ÉQUILIBRE



## LES PLATS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS REVISITÉS EN VERSION SAIN.

LE DÉFI RELEVÉ PAR LES CHEF.FES DE SEAZON



Pâtes à la truffe, couscous, risotto, mac'n cheese... autant de plats qui mettent l'eau à la bouche, mais qui ne sont généralement pas au menu d'un rééquilibrage alimentaire. Pour faire la démonstration que le bon n'est pas l'ennemi du sain, les chef.fes Seazon se sont lancés un défi : retravailler les recettes préférées des français en version saine. Ces plats, disponibles à la carte dès le 24 septembre, intègrent la gamme Seazon Équilibre, dédiée au rééquilibrage alimentaire.

### 6 astuces en cuisine pour rendre un plat plus sain

Parmi les plats à la carte : des coquillettes au jambon et champignons truffés, une saucisse grillée, sa purée de chou-fleur et son volcan de sauce, un risotto fondant de konjac aux courgettes, des veggie mac'ncheese, ou encore une raclette aux légumes. Les chef.fes Seazon partagent leurs astuces en cuisine pour rendre ces plats gourmands et meilleurs pour la santé.



#### Augmenter la part de légumes :

ils sont la clé d'une alimentation saine. Dans la charte nutritionnelle de la gamme Seazon Équilibre, ils composent au minimum 45% de chaque plat.

Exemple : les coquillettes au jambon et champignons truffés font la part belle aux champignons.



#### Remplacer les féculents

partie ou en totalité.

Exemple : dans le fameux saucisse purée, la pomme de terre a été remplacée par du chou-fleur, tandis que dans le risotto, le konjac est utilisé à la place du riz.



#### Cuisiner avec de la crème végétale

de qualité : elle est en général plus légère en calories, et moins riche en acides gras saturés.

Exemple : la délicieuse béchamel à la crème d'amande de la moussaka.



#### Remplacer la viande rouge par de la viande blanche

plus digeste, moins grasse, avec un apport de protéines similaire.

Exemple : les Chicken bolo, où du poulet La Nouvelle Agriculture a remplacé le bœuf.



#### Ajouter de l'ail, des épices ou herbes aromatiques,

pour donner du goût et profiter de leur pouvoir détoxifiant et antioxydant.



#### Privilégier les cuissons douces à l'huile d'olive

Plus riche en oméga 3, elle a remplacé l'huile de tournesol dans toutes les recettes Seazon.

### Les pâtes à la truffe : avant/après



#### AVANT

Nutri-Score C  
749 calories  
2% de légumes  
Charge glycémique : 29g  
Protéines : 29g



#### APRÈS

Nutri-Score B  
494 calories  
45% de légumes  
Charge glycémique : 19g  
Protéines : 21g



Manger pour son plaisir et manger pour sa santé ne doivent plus être antinomiques : ce principe nous guide pour créer de nouvelles recettes délicieuses, gourmandes, et nutritionnellement adaptées au rééquilibrage alimentaire de nos plats.

Caroline Vignaud, Cheffe R&D Seazon Équilibre.

### Les 5 piliers nutrition d'un plat Seazon Équilibre

Pour Seazon Équilibre, le rééquilibrage alimentaire est une rééducation alimentaire, une habitude à adopter sur le long terme avec un objectif santé et bien-être. Les recettes respectent 5 piliers nutrition :

PILIER 1	PILIER 2	PILIER 3	PILIER 4	PILIER 5
- de 500 calories', Nutri-Score A ou B	45% de légumes minimum Variés, toujours de saison, en priorité bio. Ils sont présents dans tous les plats et apportent des vitamines excellentes pour la santé et des fibres qui favorisent la satiété.	12g de protéines minimum Animales ou végétales pour varier les plaisirs.	Une charge glycémique faible ou modérée Pour éviter une sécrétion trop forte d'insuline (l'hormone du stockage du sucre) et les fringales au cours de la journée.	Des alliés santé : probiotiques, antioxydants et oméga 3

\* Cette limite est calculée sur la base du régime d'un individu moyen soit env. 2500 calories pour des plats avec un poids moyen de 380-400g.



### Comment ça marche ?

Les nouveaux plats de la gamme Seazon Équilibre seront disponibles à la carte de Seazon dès le 24 septembre. Les clients choisissent parmi des recettes à base de viande, poisson, végétariennes ou 100% végétales, renouvelées chaque semaine. Les plats sont livrés frais dans toute la France, conditionnés sous atmosphère protectrice, une technologie permettant une conservation au frigo entre 5 à 7 jours.

Plusieurs formules sont disponibles à **6,64 euros par plat** : l'abonnement est **sans engagement**.



### À propos de Seazon

En 2018, FoodChéri a lancé Seazon, une offre nationale avec la même ambition : simplifier la vie de ses clients en facilitant l'accès à une alimentation saine et durable. Seazon est le premier abonné de plats fraîchement cuisinés par des chefs, livrés chaque semaine dans toute la France en respectant la chaîne du froid. Ce concept innovant propose plusieurs formules dès 6,64 euros par plat, sans engagement. Seazon propose des plats variés qui répondent aux besoins des différents régimes alimentaires : flexitarien, végétarien, végétalien. Les recettes sont cuisinées à Sucy-en-Brie, à partir d'ingrédients de saison, sourcés en circuits courts et labellisés (céréales bio, œufs plein air).

Engagé pour la planète, Seazon est le premier restaurateur à afficher en 2021 sur tous les plats l'Eco-Score, le nouvel indicateur environnemental. Depuis sa création, Seazon a déjà livré plus d'un million de repas dans toute la France. Aujourd'hui, c'est le seul abonnement de repas qui accepte le paiement par cartes titres-restaurant.