



ÉCO-CONÇU

LOW-TECH

BOC ŪP[®]

MET SOUS-VIDE VOS BOCAUX



Le système de mise sous-vide low-tech, écologique et simple d'utilisation qui recycle les bocaux.



BocUp fait le lien entre toutes les étapes du quotidien en proposant de réutiliser les bocaux à couvercles à vis (type bocaux à miel) puis de les mettre sous-vide grâce au kit BocUp et d'une pompe à vide d'air pour bouteille de vin*.

Cap sur le zéro-déchet, une évidence pour demain !

En utilisant ce qui existe déjà, moins de poubelles à traiter et moins de dépenses inutiles.

Conserver les aliments de façon optimale tout en préservant les vitamines et les minéraux.
Manger frais et local chaque jour devient facile avec moins de gaspillage à la clé !



*disponible dans les rayons cuisine des magasins ou en vente sur notre site bocup.net

COMPOSITION DU KIT BOCUP

SYSTÈME
MANUEL



DÉMARCHE
ZÉRO DÉCHETS



FABRICATION
FRANÇAISE



MATÉRIEAUX
ÉCOLOGIQUES



- 2 cloches BocUp
- 2 joints
- notice d'utilisation
- fiches recettes
- stickers BocUp



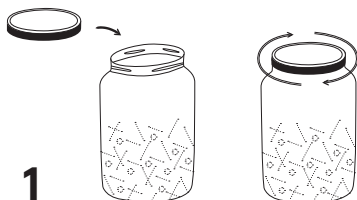
La pompe à vide d'air pour bouteille de vin n'est pas fournie avec le kit.

Entretien. Tous les éléments du kit BocUp sont lavables à l'eau.

Garantie. Les cloches BocUp bénéficient de la garantie légale contre les vices cachés. La garantie BocUp s'applique à ce produit contre tout défaut de fabrication ou de matière survenu dans des conditions normales d'utilisation.

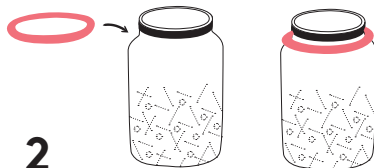
MODE D'EMPLOI

**FAIRE LE VIDE EST RENOUVELABLE À L'ENVIE,
DANS LA LIMITE DE VOS BOCAUX DISPONIBLES !**

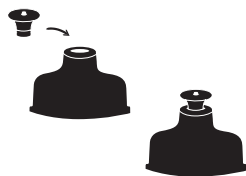


1

Après avoir rempli votre bocal, vérifiez l'étanchéité de votre couvercle et refermez votre bocal sans trop forcer.



2



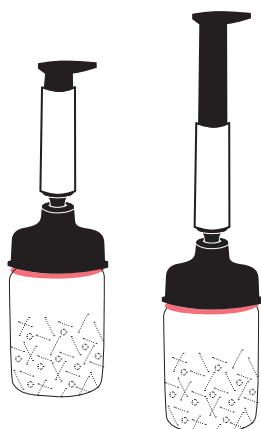
3

Placez le bouchon de la pompe dans le goulot de la cloche.

4



Positionnez la cloche sur le joint que vous venez de poser sur les épaules du bocal.

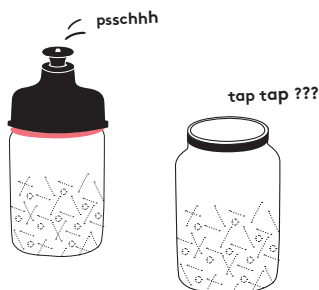


5

Placez la pompe sur son bouchon et pompez, en maintenant une légère pression sur la cloche, jusqu'à rencontrer une certaine résistance.

6

Retirez la pompe. Décompressez l'air en pinçant légèrement le bouchon et retirez la cloche. Vérifiez la réussite de mise sous-vide en tapotant le couvercle tendu qui doit paraître légèrement creux comme aspiré. Si le bocal n'est pas sous-vide, le couvercle sonne creux.





Le bocal en cuisine

Poêlée rapide

Couper et laver blettes et choux kale
Faire blanchir l'ensemble.
Mettre sous-vide.

Besoin d'un déjeuner rapide?

Accommoder vos légumes d'une crème soja. Salez, poivrez. Servez avec du riz.

Betteraves à la grecque

Couper une betterave en dés.
Ajouter du yaourt, quelques cerneaux de noix et du persil.
Assaisonner d'un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre.

Petit-déjeuner

Toaster des flocons d'avoine.
Découper des copeaux de chocolat noir dans une tablette.
Mettre le tout sous-vide accompagné de raisins secs.

Envie d'un muesli maison ?

Mélanger votre préparation à un yaourt et savourer.

Pesto aux graines de courge

Mixer les feuilles de basilic, les graines de courges et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse.
Saler légèrement.
Recouvrir la préparation d'huile avant de la mettre sous-vide.
Accommoder avec des pâtes ou bien, à l'apéritif, sur des tranches de radis noir.

Un déjeuner savoureux à emporter

Verser des penne cuites dans le fond d'un bocal (1/3).
Ajouter quelques morceaux de tomates séchées, de la coriandre ou du persil ainsi qu'une tranche de saumon frais coupée en morceau.
Assaisonner avec un peu de crème de soja et du citron.

Astuce

Aneth, coriandre, persil, basilic.
Pour ne plus perdre la fraîcheur
de vos herbes aromatiques :
conservez-les en bocal et sous-vide
après les avoir rincées et essuyées.

Pour garder le croquant
de vos biscuits, conserver-les
en bocal et sous-vide.

Vous rentrez d'une fructueuse cueillette
de mûres ou de champignons ?
Conservez-les plus longtemps dans un
bocal sous-vide.
Lavez-les juste avant de les consommer
crus ou cuisinés.

Vous faites vos savons vous-mêmes
ou bien vous achetez des savons
artisansaux en quantité importante ?
Conservez-les sous vide et prolongez
leurs parfums.



Un classique revisité

Verser des pois chiches cuits dans le
fond d'un bocal et jusqu'à un tiers.
Ajouter une tranche de harengs fumé
coupé en dés ainsi qu'un quart
d'oignons émincés.
Parsemer le tout d'un peu de persil.
Poivrez et ajoutez quelques câpres.

Kit SOS banana bread

Dans un bocal, verser : 250gr de farine,
160gr de sucre, 1 sachet de levure,
1 pincée de sel. Faire le vide.

Besoin d'un gâteau rapidement?

Verser la préparation du bocal dans un
récipient. Ajoutez 3 bananes écrasées,
85gr de beurre, 2 c. à s. de lait de soja
et 2 œufs. Mélanger.

Verser la pâte dans un moule beurré.
Cuire au four à 165°C pdt 55 minutes.

**Rejoignez notre communauté
vivante et créative !**



BOCUP/ ECOSTORY
La filature, avenue de la plage, Ligugé (86240) Fr
contact.bocup@gmail.com



BOCUP.NET