



## POUR LA NEWSLETTER

*NEW! Le Qi-BEES arrive dès le 5 octobre  
Tes ingrédients dans une cagette avec une recette bourrée d'énergie.  
Tu cuisines chez toi ou avec nous?  
1 mercredi/2 réserve ton Qi-BEES via <https://tinyurl.com/qibees> et viens cuisiner avec nous!  
Plus d'infos sur [lien site BEES coop](#)  
Projet en phase test jusqu'au 28/12.*

## POUR LE SITE WEB

### **Le Qi-BEES**

*Tes ingrédients dans une cagette avec une recette  
bourrée d'énergie.  
Tu cuisines chez toi ou avec nous?*

Le Qi-BEES est la combinaison de BEES ... coop qu'on ne présente plus et de Qi, propre à la médecine traditionnelle chinoise et qu'on peut traduire par énergie. L'idéogramme chinois le représente par de la vapeur de riz s'échappant d'un chaudron en pleine cuisson.

Le Qi-BEES est **un panier d'ingrédients bourré d'énergie avec une recette** qui permet de préparer un repas végétarien complet et gourmand pour 2 personnes: couple, ami.e.s, voisin.e.s, coop, date ... 2 portions pour soi ou à partager à l'envi!

C'est une sorte d'Hellofresh, Simply You Box à petite échelle, ancrée dans le supermarché coopératif schaarbeekois. L'objectif du Qi-BEES est de fédérer autour d'une nouvelle proposition une communauté gourmande, de varier les plaisirs gustatifs, de soutenir les coop. qui souhaitent diversifier leur assiette de façon saine avec des produits sourcés, dans un lieu connu et d'encourager les gestes culinaires pour ceux qui n'osent

pas s'y mettre, pensent ne pas savoir, manquent de compagnie, veulent « cuisiner ensemble », se rencontrer autour d'une activité utile et plaisante. Cuisinons ensemble!

## **2 PROPOSITIONS**

### **Le Qi-BEES contient deux propositions:**

- La cagette de produits avec la recette qui l'accompagne pour vivre une expérience gustative que procure un délicieux repas fait maison.
- La cooking class: on cuisine le Qi-BEES en petit groupe. Il sera ensuite ramené à domicile ou sur un banc, une pelouse, une table pour s'en délecter religieusement. Il faudra amener ses propres contenants.

La cooking class prévoit la préparation du Qi-BEES **et plus encore**: un encas sera préparé et dégusté sur place!

Bien sûr, tous les produits qui composent le Qi-BEES ont pour unique origine la BEES coop. Il peut de ce fait arriver que le Qi-BEES annoncé subisse quelques changements de dernière minute si les aubergines, champignons et autres fruits et légumes viennent à manquer. Nous savons que cela peut arriver.

En cela, le Qi-BEES est surprenant et mouvant. Il mène un peu sa vie entre les rayons du supermarché et compte sur l'esprit curieux, ouvert et souple des coopérateurs.rices pour accueillir gaiement ses variations gustatives.

### **Variation autour d'un même thème, tout de même!**

Celui d'une alimentation riche en légumes et fruits, légumineuses, céréales et herbes aromatiques, soutenant une bonne santé. Il s'agit de préparer avec facilité des plats complets, nourrissants aux saveurs originales. Ces plats sont végétariens, parfois vegan, gluten free et ne sacrifient RIEN à leur potentiel gourmand.

Ils sont d'ores et déjà sans produits laitiers et limitent leur apport en gluten.

### **En résumé lorsque tu récupèreras ton Qi-BEES le mercredi , tu y trouveras:**

- Les ingrédients nécessaires à la réalisation de 2 portions d'un plat complet sauf produits de base (huile, sel, poivre, ...) à avoir chez soi.

- Une fiche recette détaillant les étapes de préparation
- La liste des allergènes pour chaque recette.

**Les coopérateurs.rices qui récupèrent leur Qi-BEES ont la possibilité de le cuisiner en petit groupe dans une ambiance conviviale. C'est la Cooking class.**

## **LA PHASE TEST**

Nous commençons **la phase test du Qi-BEES** le 5 octobre 2022, au rythme d'un mercredi sur deux. Elle prendra fin le 28 décembre 2022 après le lancement de 7 Qi-BEES.

Mercredi 05/10 - Vapeur d'aubergines, sésame, tofu

Mercredi 19/10 - Tajine de légumes, orge perlé, amande, coriandre

Mercredi 02/11 - Steak de chou fleur, curry, cajou, riz

Mercredi 16/11 - Crème de potiron, tagliatelles, noix

Mercredi 30/11 - Légumes rôtis, crème de pois chiche, quinoa

Mercredi 14/12 - Mijoté de lentilles aromatique, fregola sarda

Mercredi 28/12 - Portos bellos farcis, petit épeautre

Comme dit plus haut, les plats ne sont pas figés car ils suivent les variations du marché. Plus d'aubergines? On s'adapte et cuisine autre chose, tout aussi bon!

## **1. Réservation**

Le Qi-BEES peut être réservé le mardi jusqu'à 12h, veille du jour de retrait qui est le mercredi.

La réservation se fait via <https://tinyurl.com/qibeesh>

## **Retrait**

Le mercredi entre 17 et 18.30

## **3. Cooking class**

Le mercredi de 18.30 à 20.30

## - Le prix de lancement est fixé à:

- 15 euros pour un Qi-BEES soit 7,5 euros par portion.
- 20 euros pour la cooking class

### **Evaluation**

La phase testa donnera lieu à une évaluation. Les participant.e.s recevront un questionnaire d'évaluation.

Nous verrons si nous poursuivons cette aventure et avec quels ajustements.

### **Collaboration**

**Le Qi-BEES est le fruit d'une collaboration entre** Les Nourritures asbl menée par une coopératrice, Nora et la BEES coop.

*Nora conçoit vos Qi-BEES et cuisine avec vous.*

*Les Nourritures asbl porte son attention sur ce qui nourrit et construit une communauté d'êtres vivants sensibles. Elle valorise les cultures et pratiques respectueuses du vivant et plus particulièrement celles relevant du vaste champ de l'alimentation.*

*Les Nourritures asbl englobe toutes les nourritures, bonnes à manger et bonnes à penser.*

### **Contact:**

Nora Bouhjar

0486 76 04 62 - [lesnourritures.qi@gmail.com](mailto:lesnourritures.qi@gmail.com)