

2019/2020

# EAU!

LE MAGAZINE GRATUIT DE L'EAU

DEVENEZ  
BARISTA CHEZ  
VOUS





## LE MEILLEUR BARISTA DE BELGIQUE

**04** un café chez Rob Berghmans



Varions les plaisirs  
*Cardemom coffee*

Et 3 autres recettes

**22**



**AGIR POUR UN OCÉAN SANS PLASTIQUE**

**14**



## BUVEZ-VOUS ASSEZ AU TRAVAIL ET AILLEURS ?

**34**



CONSEILS

Devenez barista chez vous  
*Que du bonheur* **09**

L'univers de la sommelière de thé  
Kiona Malinka **30**

Saveurs pures  
*Recettes sublimées par l'eau filtrée* **39**

Et que ça pousse !  
*Cinq astuces pour motiver les enfants à boire plus d'eau* **42**

### SHOPPING

Carafe filtrante FUN/STYLE/MARELLA **13**  
Bouteille filtrante ACTIVE **33**

### INFO PRODUIT

La force de la nature **8**  
Eau du robinet vs eau filtrée **38**

Suivez BRITA sur **f** ou **@** pour d'autres recettes succulentes, scoops sur l'eau et offres/concours sympas !



Ce magazine a été imprimé sur du papier recyclé. Un conseil : après l'avoir lu, passez-le à un(e) ami(e) qui l'appréciera sûrement autant que vous !

Eau ! est une publication réalisée à l'initiative de BRITA Benelux.

**Tirage**  
NL/VL 2.000 ex.  
FR 500 ex.

**Rédaction**  
BRITA Benelux en collaboration avec JWB Creatieve Communicatie

**Conception et mise en pages**  
JWB Creatieve Communicatie

**Textes**  
BRITA Benelux  
Hanneke Janssen tekst & communicatie

**Copyright**  
© BRITA, 2019 - Tous droits réservés.  
Toute copie (partielle) du contenu de cet exemplaire doit être soumise à l'approbation expresse écrite de BRITA.

E.R.: Sébastien Zott - BRITA GmbH  
Boomssesteenweg 690  
2610WI Hljk. © 2019



# UN CAFÉ CHEZ LE MEILLEUR BARISTA DE BELGIQUE

Le créatif Rob Berghmans adore le café. Avec Caffénation, ses bars à café tendance à Anvers et Amsterdam, il est devenu un concept auprès des amateurs de café. Entretien avec l'icône du café.

## Quel est votre premier souvenir lié au café ?

« Ma vie avec le café a commencé alors que j'avais 6 ou 7 ans, chez un oncle. Mais je n'aimais pas ça. Mon oncle m'a alors dit : 'Ajoute un peu de sucre. Laisse les morceaux de sucre glisser dedans.' Il a ensuite glissé une cuillère dans la tasse, et posé les morceaux de sucre à côté. J'ai fait ensuite ce qu'il m'a dit, j'ai fait glisser les morceaux de sucre le long de la cuillère. C'était chouette. De nombreux morceaux de sucre ont disparu dans le breuvage noir. Je ne me souviens d'ailleurs pas si je l'ai bu ou non, pour finir... (Il rit). »

## Comment est né le concept Caffénation ?

« J'avais 34 ans, et je n'étais pas au mieux de ma forme. Je me suis dit que si j'ouvrais un bar à expresso spécialisé, je ferais le bonheur de centaines de personnes chaque jour. Non seulement grâce au café, mais aussi grâce à l'ambiance, la convivialité... Et ça m'offrait un nouveau job. J'ai d'emblée été plus loin que les autres, en me souciant davantage du produit fini, avec un autre type de torréfaction, plus d'infos sur le café, d'autres préparations... Aujourd'hui, nous ne sommes plus le seul bar à café spécialisé, mais nous nous distinguons toujours par les informations que nous fournissons. Si vous venez savourer un expresso ici, vous découvrirez une carte mentionnant le nom du producteur et la région d'origine. »

Vu sur ELLE.be

« L'eau que nous utilisons est filtrée. Si l'on veut servir des boissons de haut niveau, tout doit être parfait. »



### **Vous proposez également votre propre gamme de grains de café et de capsules...**

« Oui, nous torréfions notre café depuis 2010. Nous sommes de ce fait l'un des négociants en café les plus spécialisés du pays. Nos grains de café dénotent des saveurs fruitées acides, que nous combinons avec du doux et de l'amer. De nombreuses personnes ne parviennent pas à reproduire cela chez elles. C'est pourquoi nous avons lancé notre propre ligne de capsules. Grâce à elles, impossible de se tromper. Et ces capsules sont entièrement compostables... Il faut penser à la planète. »

### **Vous utilisez de l'eau filtrée. Est-ce là l'aspect écologique que vous appréciez chez BRITA ?**

« À la maison, cela fait des années que je n'achète plus de bouteilles en plastique. Je consomme l'eau du robinet et, du coup, le filtre à eau est un don du ciel. Chez Caffination, nous proposons également de l'eau filtrée BRITA. Il y a 15 ans, nous étions l'un des rares

en Belgique à estimer qu'un café se servait toujours avec un verre d'eau gratuit, comme c'est le cas ailleurs dans le monde. Heureusement, depuis lors, nous avons fait des émules. Depuis le début, nous présentons l'eau dans nos carafes BRITA. Toutefois, ce n'est parfois pas assez rapide pour pouvoir servir tout le monde, mais l'eau du robinet me plaît bien évidemment plus. C'est la raison pour laquelle, dans notre nouvel établissement de Berchem, nos clients peuvent se servir de l'eau filtrée BRITA eux-mêmes, et ils apprécient vraiment. »

### **En quoi l'eau filtrée améliore-t-elle le goût du café, selon vous ?**

« Le calcaire présent dans l'eau non filtrée endommage souvent les très fines conduites des machines à café hors de prix. Sur le plan gustatif également, je préfère l'eau filtrée à l'eau du robinet. La texture de l'eau filtrée est plus douce en bouche, et inconsciemment, cela vous permet d'apprécier davantage le café. »

### **Utilisez-vous l'eau filtrée pour d'autres préparations ?**

« Oui, toute l'eau que nous utilisons est filtrée. Si l'on veut servir des boissons de grande qualité, tout doit être parfait. Les glaçons d'eau filtrée sont par exemple beaucoup plus transparents. Nous allons très loin, et travailler avec BRITA nous permet de varier le goût du café, que l'on peut vouloir plus acide ou plus doux, par exemple. »

### **Quels conseils donneriez-vous pour réussir un parfait espresso chez soi ?**

« Chez vous, n'optez pas pour un espresso, mais pour un café filtre. Un espresso se prépare à la minute et doit se boire rapidement ; il nécessite en outre une machine coûteuse. Le café filtre est meilleur lorsqu'il refroidit, et plus abordable aussi. Et vous ne vous en lasserez jamais. Entretenez soigneusement votre percolateur et filtrez votre eau. Les dépôts calcaires donnent un mauvais goût à l'eau ; pas vraiment idéal

pour faire du bon café. Nous avons 30 cafés différents à l'année, cela fait donc presque un arôme différent par semaine. Veillez également à bien entretenir votre percolateur et à filtrer votre eau. Les dépôts calcaires donnent un mauvais goût au café. »

### **Comment préférez-vous consommer votre café ?**

« Je suis un *freak* : je bois mon café presque toujours noir. Deux tasses au petit-déjeuner, une au travail et un espresso. »

### **Quelles tendances prévoyez-vous pour 2019/2020 ?**

« Les boissons proposées sur notre carte varient énormément. Nous servons par exemple ici toujours notre propre kéfir et kombucha. Pour le café, je ne vois pas vraiment de nouveauté, plutôt un raffinement. »

# LA FORCE DE LA NATURE



La noix de coco n'est pas seulement un délice. Ce fruit tropical constitue un élément important de nos filtres. Les écorces de noix de coco absorbent les substances qui altèrent le goût et l'odeur de l'eau, comme le chlore, ajouté à l'eau du robinet dans de nombreux pays, dont la Belgique. C'est beau de voir la nature nous venir en aide !



# DEVENEZ BARISTA CHEZ VOUS

*que du bonheur*

SAVOUREZ  
LA VIE À  
LA PETITE  
CUILLÈRE





DIY

## DEVENEZ BARISTA CHEZ VOUS

### les préparatifs

Les grains de café et l'eau sont les ingrédients de votre tasse de café. Mais comment faire votre choix parmi toutes les marques et saveurs proposées dans le commerce ? Et quelle quantité d'eau et de grains de café vous faudra-t-il pour réussir votre café ? Tentez l'expérience et devenez maître barista à la maison !

Le premier défi consiste à dénicher vos grains de café préférés. Le café d'Éthiopie n'a pas la même saveur que celui du Brésil. Les goûts et les couleurs ne se discutent pas, à vous de chercher... et de trouver le grain de café qui recueillera vos faveurs !

L'eau est l'un des principaux ingrédients du café. Elle joue donc un rôle clé dans sa saveur. Vous pouvez utiliser l'eau du robinet, mais aussi opter pour l'eau de source ou l'eau filtrée. En filtrant l'eau, vous réduirez sa teneur en calcaire et aiderez les arômes à s'exprimer pleinement.

#### CONSEIL DE PRO

Chauffer de l'eau dure risque d'endommager vos appareils en favorisant l'apparition de calcaire sur la résistance. Pour éviter les dépôts calcaires dans votre percolateur, filtrez votre eau à l'aide d'un filtre à eau. Vous prolongerez ainsi la durée de vie de vos appareils et réduirez vos frais de réparation et d'entretien !



## DEVENEZ BARISTA CHEZ VOUS

### les ingrédients

Si vous voulez vraiment contrôler tout le processus, l'idéal est de moulin vos grains dans votre propre moulin à café.

Si l'expresso réclame une mouture de café aussi fine que possible, vous pouvez moulin vos grains plus grossièrement pour un americano. Réglez régulièrement votre moulin à café sur une mouture plus fine ou au contraire plus grossière pour découvrir le goût qui vous ressemble ! Prévoyez environ 7 grammes de café moulu pour un expresso et près de 18 grammes pour un americano. Mais encore une fois, tous les goûts sont dans la nature !

Saviez-vous qu'au-delà de l'eau filtrée, la température de l'eau peut entraîner, elle aussi, des différences de goût ? La température idéale pour la préparation du café se situe entre 85 et 93°C. Ne versez jamais d'eau bouillante sur votre café, sous peine de le brûler. Mais alors, comment amener l'eau à bonne température ? Vous pouvez la faire bouillir puis la laisser refroidir ou la chauffer sans qu'elle atteigne le point d'ébullition. Pour obtenir la température souhaitée, vous pouvez utiliser un thermomètre ou une bouilloire équipée d'un dispositif de réglage de la température.

#### FAITES LE TEST

Les avis sont partagés sur le bien-fondé d'une eau plus froide pour préparer le café. Certains estiment qu'une eau trop froide nuit à l'extraction, d'autres affirment que certains cafés gagnent à être préparés avec une eau plus froide.

# DEVENEZ BARISTA CHEZ VOUS

## la préparation

Il y a de nombreuses façons de préparer son ultime tasse de café à la maison. Le café filtre traditionnel est sans doute la solution la plus simple et la moins coûteuse. Il est conseillé de rincer au préalable le filtre en papier à l'eau bouillante. Versez ensuite l'eau filtrée de maximum 93 degrés sur les grains de café moulus, et laissez ceux-ci gonfler pendant 15 secondes. Ajoutez ensuite l'eau en décrivant lentement des mouvements circulaires du centre jusqu'aux bords supérieurs du filtre en papier, mais sans les toucher. Laissez cette décoction s'affaisser un peu puis répétez ces opérations jusqu'au moment de la dégustation.

Que pourriez-vous améliorer la prochaine fois ? Testeriez-vous une autre variété de café, une mouture plus fine ? Si vous voulez vous imposer comme barista incontournable à la maison, n'hésitez pas à être très critique, jusqu'à la réussite totale de votre tasse de café ultime !

### CONSEIL DE PRO

Le cappuccino contient un tiers d'expresso, un tiers de lait et un tiers de mousse. L'expresso parfait commence par les bons ingrédients : le meilleur grain de café, de l'eau fraîchement filtrée et le degré de mouture adéquat. Le lait idéal est celui qui a chauffé à 60-65 degrés et présente une belle couche de mousse.

## Carafes filtrantes



### FUN

Colorée et pratique : voilà qui résume bien la carafe filtrante BRITA Fun. Elle s'adapte parfaitement dans la porte du réfrigérateur, et son couvercle s'ouvre et se referme d'un seul geste grâce au BRITA Swing Opener. Les pictogrammes de tasses sur la carafe facilitent le dosage.

[www.brita.be/fr\\_BE/fill-and-enjoy/fun](http://www.brita.be/fr_BE/fill-and-enjoy/fun)



### STYLE

La carafe BRITA fill&enjoy Style se distingue par son design moderne et élégant. Le couvercle s'ouvre d'un seul geste du pouce. BRITA Smart Light, le système de témoin clignotant, vous prévient lorsqu'il est temps de remplacer la cartouche filtrante.

[www.brita.be/fr\\_BE/fill-and-enjoy/style](http://www.brita.be/fr_BE/fill-and-enjoy/style)



### MARELLA

BRITA fill&enjoy Marella est une carafe filtrante dont le couvercle est équipé d'un clapet de remplissage. Pratique : elle peut donc se remplir à une seule main ! Le BRITA Memo vous rappelle automatiquement à quel moment remplacer la cartouche filtrante.

[www.brita.be/fr\\_BE/fill-and-enjoy/marella](http://www.brita.be/fr_BE/fill-and-enjoy/marella)

### PSST...

Nous avons une petite surprise pour vous. Abonnez-vous à la lettre d'info BRITA sur [www.brita.be/fr\\_BE](http://www.brita.be/fr_BE) et recevez un **bon de réduction** !

€ 5,-  
de réduction

**AGIR POUR  
UN OCÉAN  
SANS  
PLASTIQUE**



## BRITA, ambassadeur actif pour des mers plus propres

La filtration de l'eau est la spécialité de BRITA depuis de longues décennies. Au fil des ans, cette entreprise a mis au point une multitude de solutions pratiques à usage domestique et professionnel. Ses produits durables contribuent à la réduction des déchets en plastique. L'empreinte écologique d'un litre d'eau filtrée BRITA est 27 fois moindre que celle d'un litre d'eau dans une bouteille en plastique. L'eau filtrée BRITA est donc une excellente alternative à l'eau en bouteille.

BRITA contribue sur d'autres plans aussi à préserver l'environnement, à assainir les mers et les rivières, à influencer la vie sur notre planète. Une partie de nos bénéfices est convertie dans la lutte contre la pollution de nos mers et océans par le plastique. BRITA soutient également l'organisation qui se mobilise aux quatre coins du monde pour la protection des baleines et des dauphins : la WDC (Whale and Dolphin

Conservation). L'un des objectifs premiers de la WDC est de sensibiliser les gens à l'urgence de réduire leur consommation de plastiques jetables. Car si nous n'agissons pas, nos océans contiendront plus de plastiques que de poissons à l'horizon 2050.

### La Whale and Dolphin Conservation se bat pour changer les mentalités

La WDC ne croit pas à l'efficacité des récits alarmistes sur les conséquences désastreuses de la pollution par le plastique. Son approche tient plutôt du « behavioural change », ou changement de mentalité. Elle développe donc des programmes de cours pour les écoles et organise des opérations de nettoyage sur les plages polluées par le plastique. Elle propose également des visites à la découverte de la vie sous-marine et invite les intéressés à observer les activités au large des côtes.

Armés de jumelles, les volontaires vont alors bondir des dauphins en toute liberté. Une expérience inoubliable, et même contagieuse. Le déclic se produit, et c'est ainsi que les gens remettent en cause leur propre consommation de plastique (jetable). Lisa Farley, membre de la WDC à Spey Bay (Écosse), explique : « No overload of facts. Seeing free dolphins yourself is the most important incentive to create impact. » C'est d'autant plus vrai pour les jeunes, qui devront faire la différence demain et qu'il ne faut pas bombarder d'études ennuyeuses et de rapports complexes, mais à qui il faut montrer à quel point une mer propre est précieuse pour nous tous. Telle est la volonté de la WDC, qui se réjouit de voir fleurir des documentaires animaliers tels que Blue Planet II. Le présentateur David Attenborough a énormément contribué à ce changement de mentalité !

WHALE AND  
DOLPHIN  
CONSERVATION



**Le dauphin de BRITA s'appelle Flosse !**

BRITA n'apporte pas seulement son soutien financier à la WDC, mais l'aide aussi à travers d'autres actions. C'est ainsi que BRITA Benelux a adopté un dauphin baptisé Flosse, un jeune mâle d'environ 15 ans. Il nage au large de la côte Est de l'Écosse. Flosse est reconnaissable à sa nageoire dorsale. Unique à chaque dauphin, celle-ci est comparable à notre empreinte digitale. À leur puberté, il arrive que les dauphins se battent, blessant ainsi la nageoire dorsale de leur adversaire.

Charlie Phillips, photographe animalier pour la WDC, a passé plusieurs années de sa vie à immortaliser les nageoires dorsales des dauphins au large de la côte Est de l'Écosse. Ses clichés ont été analysés par l'Université d'Aberdeen, qui a permis la création d'une base de données et, à sa suite, d'un manuel sur les nageoires dorsales, permettant l'identification de nombreux animaux. Grâce à l'observation journalière pratiquée par les volontaires de la WDC, nous disposons aujourd'hui d'une mine d'informations précieuses, notamment sur le degré de pollution et le changement climatique.

Si vous êtes un jour de passage en Écosse, ne manquez pas de visiter la WDC à Spey Bay, non loin d'Inverness. L'entrée est gratuite, la nature époustouflante et l'expérience Inoubliable !

Plus d'infos sur la WDC : [whales.org](http://whales.org)

**Des gestes simples pour une mer plus propre**

Ensemble, nous devons modifier nos comportements. La mortalité ne cesse d'augmenter parmi les dauphins et les baleines. En cause ? Le plastique qui se retrouve leur estomac. Dernièrement, un cachalot s'est échoué sur une plage d'Italie. Son estomac contenait... 22 kilos

de plastique ! Peut-être avez-vous le sentiment de n'être qu'une goutte d'eau dans l'océan lorsque vous vous baissez pour ramasser un gobelet en plastique dans la rue. Mais n'oubliez pas que chaque petit geste compte !

Quelques autres idées de coups de pouce à la nature :

**IDÉE**

Utilisez des **sachets en coton/tulle réutilisables** pour faire vos courses. Ainsi, vous n'aurez plus besoin de sachets en plastique pour emporter vos fruits et légumes.

**IDÉE**

Glissez une **paille en métal ou en bambou** dans votre sac. Et dites adieu aux pailles en plastique !

**IDÉE**

Sous la douche, remplacez le gel liquide en flacon par un **bloc de savon et/ou une barre de shampooing**.

**IDÉE**

Mayonnaise, granola ou pesto : et si vous les préparez vous-même ? Il ne reste plus qu'à conserver vos produits maison tout simples dans des **bocaux ou boîtes réutilisables**.

**IDÉE**

Glissez une **boîte à tartines** plutôt que des sachets en plastique dans le cartable de vos enfants.

**IDÉE**

Remplacez les bouteilles en plastique par une **carafe ou une bouteille filtrante**. Vous réduirez ainsi directement la consommation de plastique et aiderez indirectement la WDC à remplir sa mission essentielle !

## Protégez l'environnement grâce à BRITA ! Calculez la quantité de déchets et de CO<sub>2</sub> que vous pourriez diminuer !

Savez-vous qu'en utilisant des filtres à eau, vous pourriez réduire sensiblement votre production de déchets et de CO<sub>2</sub> ? Vous consommez deux litres d'eau en bouteille par jour ? La cartouche filtrante BRITA MAXTRA+ vous permettrait de produire 15 kilos de déchets plastiques en moins par an, mais aussi de diminuer vos émissions de CO<sub>2</sub> de près de 140 kilos. Votre ménage consomme 5 litres d'eau en bouteille par jour ? Dans ce cas, vous réduiriez même de près de 40 kilos votre production annuelle de déchets en plastique et de 336,6 kilos vos émissions de CO<sub>2</sub>. Vous voulez savoir ce que vous économiseriez en remplaçant pour de bon les bouteilles en plastique par des filtres à eau ? Faites le calcul grâce au calculateur disponible sur le site de BRITA !

[www.brita.be/fr\\_BE/fill-and-enjoy](http://www.brita.be/fr_BE/fill-and-enjoy)

Quelle est votre consommation d'eau par jour ?



Calculez votre impact environnemental



Bouteilles en PET



Cartouches MAXTRA+



## Charlie Phillips, photographe animalier : « Just Care »

Le photographe animalier Charlie Phillips est un fin connaisseur en matière de dauphins. Il nous a autorisés à l'accompagner une journée durant. Le soleil brille de mille feux en ce début de printemps écossais. La météo est idéale pour accompagner Charlie en mer et observer les dauphins !

Charlie Phillips avait à peine neuf ans lorsqu'il a ressenti le pouvoir d'attraction des dauphins. Il lui faudra pourtant plusieurs années avant d'y consacrer sa vie. Bien qu'il n'ait pas suivi de formation dans ce domaine, il s'est forgé une solide réputation dans la photographie animalière. Son livre intitulé « On a rising tide », qui fait la part belle aux grands dauphins, s'est vu récompensé à juste titre !

Qu'est-ce qui attire Charlie chez les dauphins ? C'est leur intelligence, leur énergie, leur esprit jouette et leur personnalité qui le fascinent. Pour la Whale and Dolphin Conservation (WDC) en Écosse, il a constitué, grâce à toutes ses photos, une énorme base de données relatives à leurs populations. En collaboration avec l'Université d'Aberdeen, il a permis l'identification de nombreux dauphins grâce au seul dessin de leur nageoire dorsale.

Charlie est capable de reconnaître les dauphins à plusieurs centaines de mètres. Nous avons pu en faire l'expérience, lorsqu'il a repéré le dauphin Kesslet à une distance de deux cents mètres environ. Il a su directement dans quelle direction ce dauphin femelle nagerait et nous a raconté son histoire. Kesslet a mis bas en automne 2018, mais cela fait plusieurs semaines qu'elle cherche son petit. C'est très triste, car c'est la troisième fois que Kesslet perd un delphineau. Ce n'est donc pas étonnant de voir Kesslet nager à l'écart du groupe. Elle cherche la paix pour faire son deuil. De temps en temps, Charlie la voit encore en compagnie de son fils Charlie (oui oui, du même nom que lui) ou d'amis de son groupe. Comment fait-elle pour retrouver ce groupe ? Les dauphins s'envolent des sifflements spécifiques qu'ils

sont capables de reconnaître à plusieurs centaines de mètres. Voilà comment ils font pour ne jamais se perdre !

Aux photos de Charlie Phillips s'ajoutent les données récoltées par les autres bénévoles de la WDC. La source précieuse d'informations qui en résulte permet de suivre les populations et d'observer leurs changements. Chaque jour, des « Shorewatches » sont pratiqués à différents endroits. Les observations organisées depuis la côte selon un protocole scientifique structuré fournissent entre autres des informations sur le changement climatique et la pollution (plastique). Grâce à ces données, ils espèrent mobiliser les autorités dans la lutte contre les évolutions qui mettent en péril la région protégée.

Passionné par les dauphins et l'œuvre de la WDC, Charlie Phillips adore s'attacher à réaliser les plus beaux clichés. Depuis plus de 25 ans, il se consacre jour après jour à la vie en mer dans ce magnifique coin d'Écosse. Aucun changement n'échappe à son regard, surtout depuis cinq à sept ans. Les saumons sont de moins en moins nombreux, ce qui fait d'autant moins de nourriture pour les dauphins qui, du coup, restent moins longtemps au même endroit. Selon lui, c'est le changement climatique qui est en cause. L'eau se réchauffe et le saumon nage de plus en plus vers le nord. Et c'est ainsi que l'ensemble de l'écosystème se déplace vers le nord. Charlie est très inquiet. À Moray Firth, le bras de mer où il vit et travaille, la pollution plastique n'est pas encore dramatique, mais sur la côte ouest, elle pose réellement problème. L'estomac saturé de plastique, les poissons finissent par mourir.

Nous avons demandé à Charlie s'il entrevoyait une solution à ce problème. Sa réponse, qui tient en un seul mot, ne pouvait venir que de la bouche d'un Écossais : « Care » !

Suivez Charlie Phillips via @dolphinchaz sur Instagram ou Twitter !

# VARIONS LES PLAISIRS : mocktails au café & au thé

(cocktails sans alcool)

Manuel Wouters est l'un des plus grands noms de la mixologie (ou l'art du cocktail). À la tête du bar à cocktails Sips à Anvers, il maîtrise par cœur la recette de quelque 3.000 cocktails, dont quantité de breuvages élaborés par ses soins.

Manuel a préparé rien que pour vous 4 délicieux mocktails au café et au thé.

Suivez BRITA sur [f](#) ou [@](#) pour d'autres recettes savoureuses, scoops sur l'eau et offres/concours sympas !

café

## Style Orange coffee

### ACCESSOIRES :

- tumbler
- pilon à cocktail
- doseur
- shaker
- fine passoire

### INGRÉDIENTS :

- 2 à 3 clous de girofle (selon le goût)
- 1 c à c de sucre cristallisé
- 2 c à c de confiture d'orange
- 3 cl d'eau filtrée BRITA
- 2 cl de sirop de cannelle
- 5 cl de café fort (préparé avec de l'eau filtrée BRITA)
- glaçons
- décoration : zeste d'orange, clou de girofle

### PRÉPARATION :

Dans un verre à mélange, pilonnez les clous de girofle et le sucre cristallisé. Ajoutez le café, le sirop de cannelle, l'eau filtrée BRITA et les glaçons. Transvasez ce mélange dans un shaker, fermez et secouez énergiquement. Versez le contenu à travers la passoire dans le tumbler. Ajoutez la confiture d'orange et une couche de glace pilée. Décorez avec le zeste d'orange et un clou de girofle. Servez avec une paille (en bambou de préférence) et une petite cuillère.



**ACCESSOIRES :**

- tumbler
- doseur
- shaker
- fine passoire

**INGRÉDIENTS :**

- 1 c à c de matcha (poudre de thé vert)
- 3 cl d'eau filtrée BRITA
- 2 cl de jus de citron vert
- 2 cl de sirop de gingembre
- Bière de gingembre
- glaçons
- décoration : saïcorne

**PRÉPARATION :**

Versez tous les ingrédients sauf la bière de gingembre dans le shaker. Fermez et secouez énergiquement. Versez le cocktail à travers la passoire dans un tumbler rempli de glaçons. Incorporez lentement la bière de gingembre à ce mocktail. Décorez de saïcorne.

## Style Green Tea



### MATCHA

Le matcha, vous connaissez ? Ce thé vert est disponible sous forme de poudre dans de nombreux commerces de produits de santé. Les feuilles de cette plante originaire du Japon sont moulues très finement pour permettre l'absorption de tous les antioxydants, vitamines et minéraux, sans perdre la substance des feuilles. Cette poudre se dilue dans de l'eau chaude ou du lait, mais le matcha est aussi de plus en plus souvent intégré dans les glaces, bonbons, cafés et smoothies. Bref, un superaliment qui offre l'embarras du choix !





## PIMENT

La plupart des gens n'aiment pas le piment parce qu'il est trop piquant. On associe souvent le piment à un chili con carne très relevé ou à un tabasco super piquant. Or, le piment se marie aussi très bien avec des ingrédients sucrés ! L'association mangue-piment est excellente. Saupoudrez votre mangue d'un peu de poudre de piment ou ajoutez des morceaux de mangue et de piment à une crème glacée. Le chocolat et le piment forment également une délicieuse combinaison. Un exemple ? Saupoudrez de poudre de Cayenne vos couques au chocolat !

café

## Style Cardemom coffee

### ACCESSOIRES :

- delmonico
- pilon à cocktail
- doseur
- shaker
- fine passoire

### INGRÉDIENTS :

- 3 cosses de cardamome
- 1 c à c de sucre cristallisé
- 3 cl d'eau filtrée BRITA
- 2 cl de sirop de miel au piment
- 5 cl de café fort (préparé avec de l'eau filtrée BRITA)
- décoration : zeste de citron

### PRÉPARATION :

Pilonnez la cardamome et le sucre semoule dans un shaker. Ajoutez les autres ingrédients, fermez et secouez énergiquement. Passez le mocktail dans le verre Delmonico à travers la passoire pour retenir les résidus de cardamome. Décorez d'un zeste de citron.



**ACCESSOIRES :**

- tumbler
- pilon à cocktail
- doseur
- shaker
- fine passoire

**INGRÉDIENTS :**

- 2 c à c de fleurs de lavande fraîches
- 2 c à c de sucre cristallisé
- 5 cl d'eau filtrée BRITA
- 3 cl de jus de citron vert frais
- 2,5 cl de sirop de thé au jasmin (voir page suivante)
- décoration : brin de lavande

**PRÉPARATION :**

Pilonnez la lavande et le sucre cristallisé dans un shaker. Ajoutez la glace et les autres ingrédients. Fermez le shaker et secouez énergiquement. Passez deux fois le mocktail dans le tumbler à travers la passoire. Servez avec un gros glaçon. Décorez d'un brin de lavande fraîche.

## Style Lavender Tea



## JASMIN

**COMMENT PRÉPARER DU SIROP DE THÉ AU JASMIN ?**

Dans un poêlon, délayez 500 g de sucre dans 250 ml d'eau filtrée BRITA. Ajoutez un sachet de thé au jasmin et faites chauffer doucement jusqu'au point d'ébullition. Laissez refroidir jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux. Conservez dans une bouteille fermée, au frais et à l'abri de la lumière.

# L'UNIVERS DE LA SOMMELIÈRE DE THÉ KIONA MALINKA



« En tant que sommelière de thé, je me sens aussi un peu l'âme d'un chef puisque j'utilise des ingrédients que je dois cuisiner. Je suis attentive à l'eau, à la température et à la manière dont je présente les feuilles. »

La photographie : Ingrid Horstra

Kiona Malinka officie comme sommelière de thé auprès de nombreux chefs étoilés. Elle achète son propre thé et commercialise sa propre marque, Crusio Thee. Son thé se boit actuellement dans 9 pays d'Europe, notamment dans des hôtels, bars à café et plus de 30 restaurants étoilés. Toujours en quête du thé le plus exquis et le plus qualitatif, elle parcourt le monde entier. Rencontre !

Source de l'article : [vrouw.nieuws.nl](http://vrouw.nieuws.nl)

## Préparatrice de thé

Kiona se qualifie elle-même de « préparatrice de thé ». Le titre de sommelière de thé lui semble un peu trop pompeux. Pourtant, c'est bien en qualité de sommelière de thé qu'elle s'est forgé un nom ces dernières années. Et ses clients ne sont pas des moindres. Son thé se déguste notamment chez The Jane (Anvers), au Conservatorium Hotel (Amsterdam), chez The Dylan (Amsterdam) ou encore Pure C (Cadzand). Avec Sergio Herman, par exemple, elle détermine la variété de thé qui se marie le mieux à son menu et en élabore la recette pour obtenir l'ultime saveur de thé. Pour Kiona, c'est une démarche toute naturelle : « Je suis simplement maraîchère, mais dans le domaine du thé. Chaque chef possède sa vision, je n'apporte qu'un ingrédient. » Sa modestie l'honore. Ce qui avait débuté comme une recherche de thés savoureux pour son propre établissement a évolué en quelques années

en fournitures et formations auprès de grands restaurants. « J'aime beaucoup raconter mon histoire. » Kiona ne traite qu'avec ceux qui prennent le thé très au sérieux. « J'effectue moi-même les premières livraisons. J'en profite pour expliquer en quoi consiste le thé, comment le décrire aux clients, le préparer à table, etc. » Objectif de Kiona : enthousiasmer les gens pour un produit somme toute très normal.

## Premier amour

Nous la rencontrons dans le lobby du Hoxton Hotel d'Amsterdam, un hôtel branché qui propose l'excellent café de Loft Sixty One. Bizarrement, c'est le café qui fut son premier grand amour ! C'est tout à fait par hasard qu'elle a découvert sa passion pour le café. Il y a douze ans, durant son stage de fin d'études en Grèce, on l'avait cantonnée au service du café. « J'étudiais depuis 4 ans, j'avais plein de compétences et là, on m'assignait la tâche de préparer du café pendant six mois. » En

pleurs, elle a appelé sa mère. Mais a fini par rester. Et heureusement ! Au bout de 2 jours, la frustration s'était muée en fascination pour la tasse de café parfaite. Une passion était née. « Le café est accessible à tous. C'est ce qui le rend magique à mes yeux ! » Elle s'est mise à rêver de créer une adresse proposant la tasse de café parfaite. Ce sera Crusio, le salon de glace qu'elle rachète en 2008 avec son ami Coen Crusio, glacier de père en fils depuis quatre générations. « J'étais fermement décidée à préparer le meilleur des cafés. » Elle voulait tout savoir sur le café, du grain jusqu'au breuvage noir dans la tasse. Durant deux ans, elle torréfiera jour après jour un kilo de grains de café pour mieux comprendre ce breuvage. « Je dois me laisser complètement imprégner, et surtout me forger ma propre opinion. L'authenticité et le message véhiculé sont essentiels à mes yeux. Je veux savoir d'où provient le café et comprendre les motivations du cultivateur pour pouvoir préparer une délicieuse tasse de café. »



**Incertitude**

Tout, dans son commerce, faisait sa fierté, excepté son thé. « Je n'étais pas très convaincue par mon thé. » Elle ne connaissait ni l'origine de ses thés, ni la manière de préparer une excellente tasse. Aucun fournisseur ne partageait sa vision. « Ne devrais-je pas préparer le thé de mes clients ? Réponse des fournisseurs : non, les gens préfèrent s'en occuper eux-mêmes, c'est leur moment thé. J'étais de plus en plus mal à l'aise, car je n'y connaissais rien au thé. » Les connaissances « étroites » de Kiona ne l'empêcheront pas de remporter le premier championnat de thé des Pays-Bas en 2011. Son secret ? Transposer au thé les idées que lui inspire le café. « Vous avez de l'eau et du thé, que vous transformez en produit abouti. Et vous obtenez une saveur. C'était pour moi la première étape. » Comme pour le café, Kiona était conquise par le virus. Elle a tout voulu savoir sur le thé.

« Tout le monde boit du thé. Mais ce breuvage pâtit d'une image terne. Moi, je veux simplement arriver à une bonne tasse de thé. » Kiona a pris l'avion pour partir à la rencontre de petits producteurs de thé. « Tout ce qui passe par google a déjà été trouvé », et se révèle donc inintéressant. Pour approfondir au mieux ses connaissances, elle séjourne un mois chez les cultivateurs. Kiona a déjà voyagé dans 14 pays, dont la Chine, le Népal, l'Inde, le Sri Lanka et le Japon ! « Pour moi, la dégustation est quelque chose de très personnel. Si j'ai la chair de poule, c'est que je suis touchée par le breuvage. J'en goûte vraiment beaucoup, parfois plus de 100 échantillons par semaine. D'un côté j'affine mon sens gustatif, d'un autre je me fie à mon instinct. Je n'achète que du thé pur. Je ne me laisse pas guider par les convenances, mais par ce qui me plaît. Mon seul objectif étant de revoir ma propre vision de la méthode de préparation. »

**Natural Blue Tea!**

Pendant ou juste après la récolte, Kiona ramène de nombreuses variétés de thé des quatre coins du monde. Comme ce produit original !

Même en cherchant bien, on ne trouve que peu - ou prou - d'aliments bleu vif et 100% naturels ! D'où notre étonnement de dénicher ces petites fleurs bleues en Thaïlande ! Infusées à la manière d'un « thé », ces fleurs colorent l'eau de bleu clair en quelques secondes. Et si l'on prolonge encore un peu le temps d'infusion, la couleur vire au bleu indigo !

Outre une délicieuse tasse de « thé », ces fleurs peuvent aussi entrer dans la préparation de thés glacés et de cocktails ! Il suffit d'y ajouter une goutte de citron ou de citron vert pour convertir la couleur bleue en rose ou mauve.

**Bouteille filtrante fill&go****ACTIVE**

Vous partez faire du sport ou une balade en pleine nature ? Avec BRITA fill&go Active, vous aurez toujours de l'eau pure et fraîche à portée de main. Le disque filtrant BRITA MicroDisc est logé à l'intérieur de la bouteille. Résistante aux chocs et sans BPA, cette bouteille supporte le lave-vaisselle. La boucle pratique vous permet de l'attacher à votre sac.

[www.brita.be/fr\\_BE/fill-and-go/active](http://www.brita.be/fr_BE/fill-and-go/active)

**PSST...**

Nous avons une petite surprise pour vous. Abonnez-vous à la lettre d'info BRITA sur [www.brita.be/fr\\_BE](http://www.brita.be/fr_BE) et recevez un **bon de réduction** !

**€ 5,-**  
de réduction

# BUVEZ-VOUS ASSEZ AU TRAVAIL ET AILLEURS ?

En semaine, nous passons 60 pour cent de la journée sur notre lieu de travail. Mais en général, nous sommes tellement concentrés sur nos tâches que nous en oublions de nous hydrater. Alors que boire de l'eau nous permet de rester en bonne santé. Mais pas que...

IL EST  
CONSEILLÉ  
DE BOIRE

6 À 9

VERRES D'EAU

EN DEHORS DES  
REPAS



## Pour le bon fonctionnement du cerveau et notre bonne humeur !

Notre cerveau contient 85 pour cent d'eau. Logique quand on sait que l'eau favorise son bon fonctionnement. La déshydratation peut affecter les fonctions cognitives de notre cerveau, mais aussi notre humeur ! Fatigue, pertes de mémoire, troubles de la concentration : notre cerveau n'aime pas manquer d'eau. Pensons donc à hydrater suffisamment notre corps pour garder le focus !

NOTRE  
CERVEAU EST  
CONSTITUÉ DE

85 %  
D'EAU



## Pour désintoxiquer notre corps

Notre organisme est fréquemment exposé aux substances toxiques présentes dans notre environnement. Pour nous débarrasser au plus vite de ces toxines, nous devons les évacuer. L'eau est notre meilleure alliée pour ce faire. Buvez un maximum pour donner un coup de pouce à votre corps !

## Pour réguler notre température corporelle

La température normale de notre corps avoisine les 37°C. Au fil de la journée, elle peut légèrement fluctuer en fonction des activités que nous pratiquons. L'eau nous permet de stabiliser notre température corporelle et de préserver notre équilibre hydrique, si essentiel à nos organes. En particulier nos poumons, qui ont besoin d'un taux d'hydratation élevé pour un bon apport en oxygène.

## 4 IDÉES POUR S'YDRATER TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

1

### Définissez vos besoins quotidiens

On recommande généralement de boire 1,5 litre d'eau par jour. Mais la quantité d'eau dont nous avons réellement besoin dépend de nombreux facteurs. Il fait très chaud dehors ? Vous êtes accro au sport ? Vous ne vous sentez pas en pleine forme ? Dans ce cas, vous avez peut-être besoin de plus d'eau. La quantité d'eau dont votre corps a besoin peut atteindre 2,5 litres par jour.



2

### Buvez avant d'avoir soif

La soif est un signal d'alarme lancé par notre corps : la soif indique que notre corps est déjà déshydraté ! Buvez donc régulièrement de petites quantités d'eau pour maintenir votre corps bien hydraté. Une fréquence quotidienne peut vous y aider. Buvez par exemple un verre d'eau toutes les deux heures. Ou un ou deux verres aux repas.



3

### De l'eau toujours à portée de main

Au travail, nous oublions souvent de boire. Les petites habitudes peuvent vous aider : commencez votre journée par un verre d'eau, veillez à avoir toujours de l'eau à portée de main et buvez aux repas. Ou optez pour une bouteille réutilisable que vous remplissez régulièrement. Des chercheurs ont démontré qu'il faut 21 jours pour développer une nouvelle habitude. Prenez le pli d'avoir toujours une bouteille d'eau avec vous : en réunion, en déplacement, aux repas. Ainsi, hydrater votre corps tout au long de la journée deviendra un jeu d'enfant !

4

### Buvez de l'eau sous différentes formes

Monotone, l'eau ? Variez les plaisirs ! Buvez de l'eau pétillante ou aromatisée. Vous préférez le thé ou le café ? Ces boissons chaudes vont non seulement vous hydrater, mais aussi vous procurer un effet stimulant.



## VRAI OU FAUX

Les réponses à toutes vos questions sur les effets de l'eau

VRAI

L'eau aide à perdre du poids

On mange moins lorsqu'on a bu avant de passer à table. Cette habitude permet donc de diminuer l'absorption de calories pendant le repas. Excellent pour la ligne !

FAUX

Boire au repas n'est pas bon pour la digestion

Au contraire, même ! L'eau nous aide à préserver notre équilibre hydrique.

VRAI

L'eau permet de réguler le taux de sucre dans le sang

Le taux de sucre dans le sang joue un rôle majeur dans la santé et le bien-être global. Boire de l'eau nous permet de maintenir notre taux de sucre sous contrôle. Et de rester en parfaite santé !

VRAI

Manger, c'est aussi s'hydrater

L'alimentation solide couvre entre 20 et 30 pour cent de nos apports en eau. Les 70 à 80 pour cent restants sont fournis par les boissons.

FAUX

Notre corps n'élimine que de l'eau lors d'une activité physique

Notre corps élimine 2 à 2,5 litres d'eau par jour par le biais de la respiration, de la transpiration et de l'urine. Pour rester en bonne santé, pensez donc à compenser ces pertes en buvant régulièrement.

VRAI

L'eau pétillante favorise la digestion

L'eau pétillante contient du gaz carbonique qui, dissout dans le liquide, se transforme en bulles à l'ouverture de la bouteille. Ces bulles peuvent apaiser une sensation de brûlant dans l'estomac et favoriser une meilleure digestion.

## EAU DU ROBINET



## EAU FILTRÉE



Economisez de l'argent grâce à l'eau BRITA ! Utilisez de l'eau filtrée pour votre machine à café et votre bouilloire et remarquez la différence : moins de calcaire, une durée de vie prolongée et aucun dépôt calcaire dans le fond. Une bonne chose pour le portefeuille et pour l'environnement !



## SAVEURS PURES

Boire de l'eau, c'est bon pour la santé. Facilitez-vous la vie en choisissant de l'eau filtrée. Sa saveur délicieusement douce vous donne envie d'en boire plus. Sans compter qu'une eau délicieuse constitue la base idéale pour toutes vos recettes !

L'eau de source est puisée dans des sources naturelles ou souterraines. Ensuite, elle n'est plus traitée ni purifiée, et atterrit donc telle quelle dans la bouteille. Il arrive qu'elle soit puisée dans la même couche du sol que l'eau en bouteille. L'eau minérale ne doit pas satisfaire aux normes de notre eau du robinet. Elle peut en outre contenir des sels minéraux que l'on ne retrouve pas en même quantité dans l'eau du robinet.\* En revanche, ces deux types d'eau sont transportés dans des bouteilles ou des packs qui polluent l'environnement. L'eau filtrée est une alternative intéressante sur le plan gustatif. Votre propre Carafe filtrante vous permet en effet de filtrer vous-même, à la maison, les substances qui altèrent le goût et l'odeur de l'eau du robinet.

Si boire de l'eau est bon pour la santé, le goût reste la meilleure raison de boire de l'eau filtrée. Le calcaire, mais aussi les métaux tels que le plomb et le cuivre qui peuvent se retrouver dans l'eau de boisson via les canalisations domestiques, sont filtrés.

Préparés avec de l'eau filtrée, le thé et le café déploient beaucoup mieux leurs arômes et ont plus bel aspect. Le café se pare d'une belle couche de crème et aucune pellicule oléagineuse ne se forme à la surface du thé. L'eau filtrée constitue par ailleurs une base idéale pour plusieurs plats (chauds). Vous pouvez par exemple y cuire vos légumes. Ou préparer une soupe avec de l'eau filtrée et apprécier son goût optimal ! Sur les pages suivantes, nous vous suggérons deux délicieuses recettes à tester avec de l'eau filtrée !

\* La source : [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Soupe de nouilles orientale aux shiitakes

Plat principal (4 personnes)  
25 min. de préparation

### Ingrédients :

- 2 c à s d'huile
- 250 g de bœuf (en fines lamelles)
- 1 rayler de champignons shiitake (100 g, grossièrement coupés)
- 750 ml de bouillon de bœuf (préparé avec de l'eau filtrée BRITA)
- 4 c de gingembre frais (en fines lamelles)
- 2 gousses d'ail (pressées)
- 1 sachet de nouilles chinoises aux œufs (250 g)
- 1 pak choï
- 1 c à s de sauce poisson
- 2 jeunes oignons (en tronçons de 2 cm)

### Préparation :

Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites-y dorer les shiitakes avec l'ail. Ajoutez le gingembre et versez le bouillon par-dessus. Portez à ébullition et laissez mijoter 15 min. à feu doux. Ajoutez les nouilles au bouillon et laissez-les cuire le temps indiqué sur l'emballage. Lavez le pak choï et détaillez ses feuilles et ses tiges en lamelles. Relevez la soupe avec la sauce pour poisson, salez, poivrez et ajoutez les tiges de pak choï et les jeunes oignons. Terminez par les lamelles de bœuf. Laissez-les cuire doucement dans la soupe pendant 3 minutes. Coupez le feu et incorporez les feuilles de pak choï dans la soupe. Servez celle-ci dans de larges bols.

### Idée de variante :

Remplacez les shiitakes par des enokitakes (petits champignons à longue tige).



## Risotto aux petits pois, menthe et parmesan

Plat principal (4 personnes)  
35 min. de préparation

### Ingrédients :

- 150 g de petits pois (éventuellement surgelés)
- 2 échalotes ou 1 oignon (émincé)
- 300 g de riz pour risotto
- 1 litre de bouillon de légumes chaud (préparé avec de l'eau filtrée BRITA)
- 50 g de parmesan (en bloc)
- 125 ml de vin blanc sec
- Feuilles de menthe
- Un peu d'huile pour la cuisson

### Préparation :

Faites cuire les petits pois pendant 2 à 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les et plongez-les quelques secondes dans un bol d'eau froide (pour préserver leur belle couleur). Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir les échalotes à feu moyen pendant 3 minutes. Ajoutez le riz et laissez-le cuire en remuant jusqu'à ce qu'il soit un peu transparent. Versez le vin et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Baissez le feu et ajoutez une louche de bouillon, puis mélangez. Une fois le bouillon bien absorbé, ajoutez une nouvelle louche, et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon. Le riz doit être al dente (après environ 20 minutes). Ajoutez pour finir les petits pois et une partie du fromage râpé. Mélangez bien, salez et poivrez selon le goût et laissez reposer une minute à couvert. Servez ce risotto chaud, parsemé de feuilles de menthe et du reste de parmesan.



# ET QUE ÇA POUSSE !

Boire de l'eau : une corvée pour beaucoup d'enfants. Jus, limonades et sodas : un régal pour la plupart d'entre eux. Or, l'eau est nettement plus saine que les boissons sucrées. Comment faire pour que votre enfant boive suffisamment d'eau ?



## Faites-en un jeu

Ennuyeuse, l'eau ? Pas si vous la transformez en jeu. Nos petits bouts adorent ça ! Réalisez par exemple des glacés (ou des sucettes) avec

de délicieux morceaux de fruits. Ou laissez vos enfants filtrer l'eau eux-mêmes en remplissant une carafe BRITA avec de l'eau du robinet. Ainsi, boire de l'eau deviendra tout de suite plus sympa !

## Utilisez des pailles amusantes ou préparez du thé coloré

Qui n'aime pas boire dans un joli contenant ? Sortez les pailles en carton ou comestibles et présentez de chouettes gobelets sur la table. Ou colorez subtilement votre eau avec le délicieux thé familial de MiniMarieTea. Succès garanti !

## Prenez le pli à chaque repas

Du petit-déjeuner au dîner, siroter un verre d'eau à table n'est jamais une mauvaise idée ! Faites-en une habitude et vous verrez que toute la famille s'adaptera naturellement. Essayez aussi l'eau filtrée BRITA ; une eau délicieusement douce, sans substances altérant son goût ou son odeur.



## Ajoutez de délicieux ingrédients

Pomme, citron, menthe, fruits rouges, gingembre... sont autant d'ingrédients sains et savoureux qui ravissent les enfants. Utilisez de l'eau filtrée pour sublimer encore plus ces saveurs.

## Montrez le bon exemple

Montrer le bon exemple, c'est déjà faire la moitié du chemin. Les enfants aiment imiter papa et maman ! Veillez donc, vous aussi, à boire suffisamment d'eau. Faites-en un jeu : combien de verres la famille a-t-elle bu en tout aujourd'hui ?

**EMPORTEZ-MOI  
GRATUITEMENT !**

**DEVENEZ BARISTA  
CHEZ VOUS**

**LES MEILLEURS  
MOCKTAILS AU THÉ/  
CAFÉ**

**HALTE AUX DÉCHETS  
PLASTIQUES**

**ET BIEN PLUS ENCORE...**

Ce magazine vous est offert par :



Suivez BRITA sur [f](#) ou [@](#) pour d'autres recettes savoureuses, scoops sur l'eau et offres/concours sympas !  
Ou abonnez-vous à notre lettre d'info.