



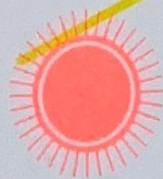
ÉCO-CONÇU

LOW-TECH

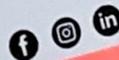
**BOCOP®**

**MET SOUS-VIDE VOS BOCAUX**

# FABRICATION LOCALE EN PETITE SÉRIE



Tous nos kits de mise sous-vide sont fabriqués  
à la main dans notre atelier à Ligugé (86).



BONJOURBOCUP.FR

Tous droits réservés © BocUp/SAS Behar 2023

## GARANTIE À VIE

Avec leurs 5 mm d'épaisseur, leur matériau  
écologique végétal et minéral,  
nos cloches ne doutent pas de leur longévité,  
et nous non plus.

## TROPHÉES ZÉRO+

Prix coup de cœur du public décerné à BocUp  
lors du 1<sup>er</sup> Salon Zéro Déchet national - Paris 2023

## 5 VU SUR LES ÉCRANS,

TV7

MODES  
NATURELS

LA T&Q

NEOZONE

EcolInventos

VIVANT

LU DANS LA PRESSE  
& ENTENDU SUR LES ONDES

Sur France 5, dans l'émission  
Samedi à tout prix



# Un BocUp pour tous

## Tous pour BocUp



### Simplifier l'organisation

- Gagner du temps en préparant plus de quantité sans avoir peur de jeter.
- Préparer à l'avance des plats frais ou à réhydrater pour les repas à venir.
- Réduire les préparations et la vaisselle, dans un même bocal on prépare, on cuit, on mange.
- BocUp est nomade, ne prend pas de place et fonctionne sans électricité (simple, léger et facile d'utilisation).



### Réveiller votre inspiration et votre créativité

- Découvrir des recettes insoupçonnées et régaler vos sens et vos invités.
- Expérimenter, décorer, offrir, partager.



### Se nourrir sainement

- Manger frais, plus de fruits et légumes, préserver les vitamines, diminuer les plats préparés industriels, inventer des petits plats maison avec des recettes santé et créatives.



### Redonner vie aux bocaux

- Décorer votre cuisine et votre frigo avec vos préparations et aliments mis en bocaux.
- Enbocaler vos pique-niques, goûters, lunch-box, petits creux et apéros
- Recycler les bocaux : c'est anti-gaspi et bon pour l'environnement.



### Améliorer les préparations culinaires

- Accélérer les marinades : 30 minutes suffisent pour que vos aliments sous-vide prennent les arômes de la marinade.
- Réhydrater en express : réveiller les fruits secs et les légumineuses est accéléré.
- Cuisiner sous-vide à basse température : une cuisine de chef qui garde les minéraux et nutriments pour exhausser des goûts exceptionnels.



### Faciliter le transport

- Déplacer vos préparations sereinement: pas de liquide renversé ni de miettes qui s'échappent.
- Réhermétisez à la l'infini (remettre sous-vide en un tour de main et n'importe où)



### Allonger la conservation des produits

- Garder jusqu'à 5 fois plus longtemps les produits frais en gardant la texture, le goût et les arômes.
- Profiter de plus de goût et de croustillant pour les aliments secs qui sont à l'abri de l'air, de l'humidité et des parasites.



### Offrir plus d'hygiène et de sécurité alimentaire

- Diminuer les odeurs, les salissures (donc nettoyer moins) et les bactéries (le vide d'air en élimine 80%).



### Faire des économies

- Éviter le gaspillage.
- Conserver vos aliments plus longtemps et ne plus jeter les aliments périmés.
- Acheter en plus grande quantité au meilleur prix.



### Donner du sens : écologique, local et solidaire

- Préserver la planète avec un produit fabriqué éthiquement et écologiquement.
- Recycler les bocaux, s'éloigner du plastique, utiliser l'énergie mécanique de nos bras.
- Créer du lien avec ses proches, de nouvelles connaissances, des petits producteurs, des restaurateurs, tdes raiteurs, votre clientèle.
- Participer aux actions sociales.



### Favoriser les échanges

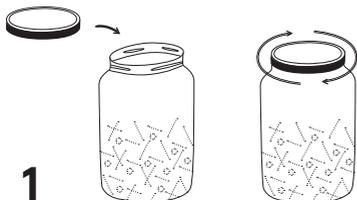
- Attiser la curiosité et faites découvrir un nouvel univers.
- Préparer, cuisiner, manger ensemble (chacun son bocal ou des bocaux à partager).
- Offrir des bocaux.



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

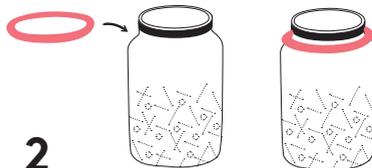
# MODE D'EMPLOI

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

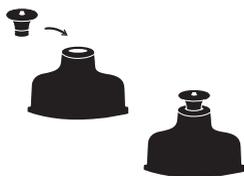


**1**

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



**2**



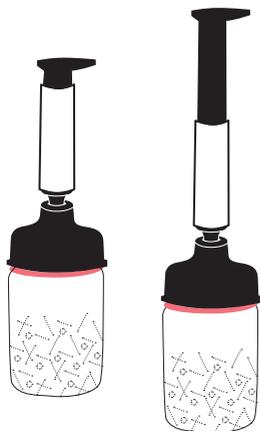
**3**

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.

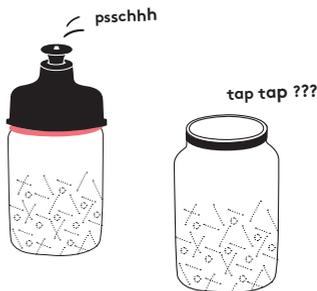


**5**

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.



# COMPOSITION DU KIT BOCUP

SYSTÈME  
MANUEL



DÉMARCHE  
ZÉRO DÉCHETS



FABRICATION  
FRANÇAISE



MATÉRIAUX  
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.

# COMPOSITION KIT MAXI CLOCHE BOCUP



SYSTÈME  
MANUEL



FABRICATION  
FRANÇAISE



DÉMARCHE  
ZÉRO DÉCHETS



MATÉRIAUX  
ÉCOLOGIQUES



- 1 maxi cloche
- 1 maxi joint
- 3 couvercles taille 110
- notice d'utilisation

## UTILISATION MAXI CLOCHE BOCUP

- Fonctionne avec pompe à vide d'air pour bouteille de vin non fournie avec le kit
- Grands bocaux à couvercles Ø100 et Ø110 contenance de 1,7 l à 4,3 l
- Gros stockage à l'abri des mites pour les produits vendus en vrac
- facilité de nettoyage pour les grandes mains
- Mise sous vide des grandes bouteilles à couvercle en mettant la bouteille dans le bocal, utilisation de la cloche sans le couvercle du bocal.
- Bocal à composte de cuisine : ralenti la décomposition des déchets, sans moucheron ni odeur
- Bocal à fromage : conserve 3 fois plus longtemps le fromage sans odeurs dans le frigo



## Le bocal en cuisine

### Poêlée rapide

Couper et laver blettes et chou 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 pennes 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.

# Durées de conservation des aliments

La liste ci-après énumère les durées de conservation des aliments conditionnés sous vide. Ces durées doivent être considérées comme INDICATIVES. Pour une conservation optimale de produit, l'état dans lequel il se trouve dans la phase initiale est en effet important.

<b>À température ambiante (+20° / + 25° C)</b>	Conditions normales		<b>Sous vide</b>
Pain	2 jours	➡	8 jours
Biscuits secs	120 jours	➡	360 jours
Pâtes sèches / Riz	180 jours	➡	360 jours
Fruits secs	120 jours	➡	360 jours
Farine / Thé / Café	120 jours	➡	360 jours

## **Refrigerati a +3° / +5° C**

Viande crue	2 - 3 jours	➡	6 - 9 jours
Poisson frais	1 - 3 jours	➡	4 - 6 jours
Charcuterie	4 - 6 jours	➡	20 - 25 jours
Fromages à pâte molle	5 - 7 jours	➡	14 - 20 jours
Fromages durs et faits	15 - 20 jours	➡	30 - 60 jours
Parmesan / Grana Padano	20 jours	➡	60 jours
Légumes crus	1 - 5 jours	➡	7 - 20 jours
Fruits frais	5 - 10 jours	➡	14 - 20 jours
Soupes de légumes / Minestrone	2 - 3 jours	➡	8 - 15 jours
Pâtes / Risotto / Lasagnes	2 - 3 jours	➡	6 - 10 jours
Viande cuite	3 - 5 jours	➡	10 - 15 jours
Desserts à la crème ou aux fruits	2 - 3 jours	➡	6 - 10 jours
Autres desserts	5 jours	➡	20 jours

## **Congelati a -18° / -20° C**

Viande	120 jours	➡	480 jours
Poisson	90 jours	➡	360 jours
Fruits et légumes	300 jours	➡	720 jours

### **ATTENTION :**

La prolifération bactérienne, bien que ralentie, continue même sous vide. Il est donc nécessaire de conserver les aliments qui l'exigent au réfrigérateur ou dans le congélateur.

Les aliments pré-conditionnés doivent être consommés avant la date limite de consommation imprimée sur l'emballage.

# Quel bocal est fait pour toi ?

**LE DÉJEUNER**  
pour manger son repas

0,58 l 

**LE FACILE**  
se manipule avec aisance

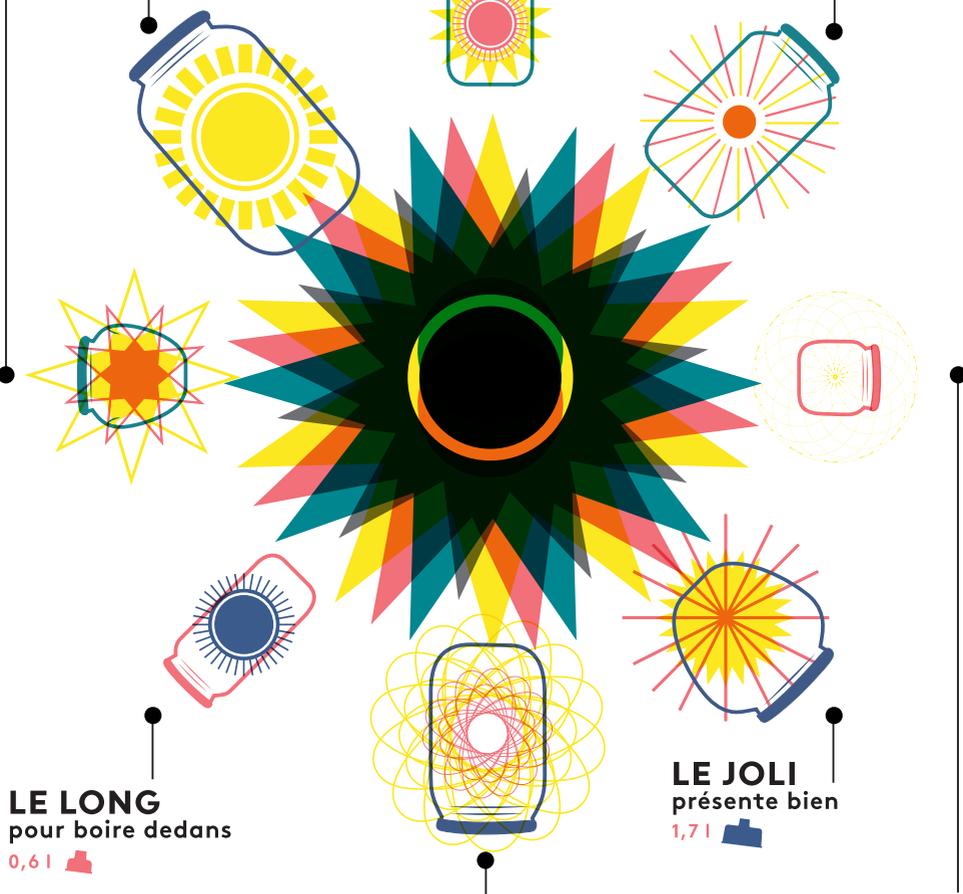
0,7 l 

**LE TRÈS GRAND**  
stocke un max

3,9 l 

**LE PRATIQUE**  
une grande taille  
à petite bouche

1,7 l 



**LE LONG**  
pour boire dedans

0,6 l 

**LE JOLI**  
présente bien

1,7 l 

**LE POLYVALENT**  
facilite la vie

1,7 l 

**LE TOUT PETIT**  
garde des trésors

0,2 l 

## LÉGENDE



Bocal avec couvercle de 65 mm de diamètre, compatible avec la petite cloche BocUp



Bocal avec couvercle de 84 mm de diamètre, compatible avec la grande cloche BocUp

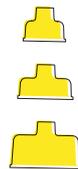


Bocal avec couvercle de 100 ou 110 mm de diamètre, compatible avec la très grande cloche BocUp

# Le système BocUp fait le vide dans vos bocaux et les transforme en super bocaux !

## LES 10 POUVOIRS D'UN SUPER BOCAL

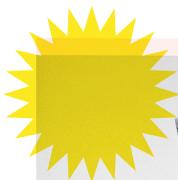
- \* Prolonger la conservation des aliments
- \* S'amuser
- \* Cuisiner autrement
- \* Préparer ses repas à l'avance
- \* Faire travailler ses bras
- \* Conserver le vrac sans mites
- \* Transporter hermétiquement
- \* Épater son entourage
- \* Émulsionner ses idées
- \* Moins consommer



BocUp c'est trois tailles de cloches pour un max de bocaux sous-vide.



Le système BocUp fonctionne avec une pompe à vide d'air pour bouteille de vin.



KIT BOCUP AVEC LA GRANDE ET LA PETITE CLOCHE  
LA TRÈS GRANDE CLOCHE EST DISPONIBLE À PART



SUPER \* BOCAL

BOCUP®

DÉMARCHE  
ZÉRO DÉCHET



FABRICATION  
FRANÇAISE



MATÉRIAUX  
ÉCOLOGIQUES



SYSTÈME  
MANUEL



BONJOUR BOCUP. FR



L'inventeur de la semaine : Une cloche pour mettre les bocaux sous vide

Bocup remporte le trophée du [salon Zéro déchet à Paris](#) avec la mention coup de cœur du public ! 🏆🎉👏👏



**CréA Boc**  
Ateliers, stands, jeux  
créatifs et culinaires  
dans & autour du bocal

*Dans le cadre des animations avec le système BocUp, nous avons compilé avec les participants des informations autour de l'alimentation et des préparations à réaliser en bocal sous vide. Retrouvez tout ce qu'il vous faut pour les expérimenter et les essayer. Notre devise : Se régaler, s'amuser, se faire du bien !*

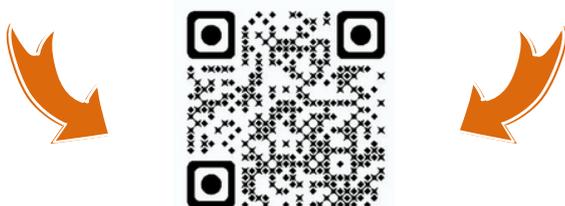


+ de 150 préparations à réaliser en bocal sous vide.

Il y a 5 thématiques et 5 éditions spéciales (d'autres à venir)

- . **Recettes insolites** (pour les petits creux, le picnic ou l'apéro)
- . **Potions magiques** (pour le corps, l'esprit, la bonne humeur ou la maison)
- . **Kits SOS** (des petits plats sucrés, salés à faire à l'avance et préparés en un instant)
- . **Batch-cooking** (recettes)
- . **Inspiration & déco** (des idées originales et récréatives)
  
- . **Batch-cooking** (préparer des plats à l'avance, sans se casser la tête)
- . **E.S Sauce & marinades** (!!Nouveau!!)
- . **Pickles** (!!Nouveau!!)
- . **E.S Batch-cooking** (organisation et astuces)
- . **E.S Kilucru** (que du cru)
- . **E.S Doubichous** (energy-balls)

**Infos et téléchargement des fascicules de préparation c'est ici et c'est cadeau !**



**www.creaboco.fr**  
(www.psschiou.fr)



FABRICATION FRANÇAISE  
EN POITOU



# BOCUP®

## FAITES LE VIDE DANS VOS BOCAUX

On en tire quels bénéfices ?

On prolonge la conservation  
des aliments

On s'amuse

On cuisine autrement

On prépare ses repas à l'avance

On fait travailler ses bras

On conserve le vrac sans mites

On transporte hermétiquement

On épate son entourage

On émulsionne ses idées

On consomme moins

MATÉRIAUX ÉCOLOGIQUES



DÉMARCHE ZÉRO DÉCHETS

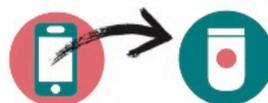


SYSTÈME MANUEL



Fonctionne avec une  
pompe à vide d'air  
pour bouteille de vin

Scannez-moi



et regardez  
comme c'est simple !



[bonjourbocup.fr](http://bonjourbocup.fr)