

COFFRET METRO CME001

(SOUPE CAROTTE/ORANGE-BOEUF BOURGUIGNON-POULET A LA CREME)

SOUPE CAROTTE-ORANGE AUX NOTES EXOTIQUES (MES001)

METRO MADA RUN

CATEGORIE

Apéritif	<input type="checkbox"/>	Soupe	<input checked="" type="checkbox"/>
Entrée	<input checked="" type="checkbox"/>	Accompagnement	<input type="checkbox"/>
Plat	<input type="checkbox"/>	Condiment	<input type="checkbox"/>
Dessert	<input type="checkbox"/>	Autre (à préciser)	<input type="checkbox"/>

REGIME

STANDARD VEGGIE

CONSEILS ET REMARQUES

Réchauffage

Micro-onde : réchauffer à puissance maximale, entre 1min30 et 2 min pour les bocaux 1 part, et entre 5min et 7 min pour les bocaux 3-4 parts, selon la puissance de votre micro-onde.

Casserole : réchauffer à feu doux jusqu'à frémissement. Remuer régulièrement, ne pas faire bouillir.

Dégustation

Cette préparation veggie aux notes exotiques peut se consommer en entrée ou comme plat unique selon vos désirs.

Remarques

En fonction de la saison ou de votre préférence, cette soupe est également savoureuse lorsqu'on la déguste froide. Dans ce cas, mettre le **bocal au réfrigérateur la veille, et bien agiter avant consommation.**

LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Eau	48,70
Carottes	43,83
Jus d'orange	0,52
Oignon	3,41
Zeste d'orange	0,58
Gingembre	1,40
Huile d'olive	1,17
Sel	0,39
Coriandre	<0,001

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	220

VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
0,39	3,63	3,11	1,36	0,17	30,66	128,28	0,40

ALLERGENES

Contient

Peut contenir des traces

Gluten	A	<input type="checkbox"/>	Lupin	M	<input type="checkbox"/>
Crustacé	B	<input type="checkbox"/>	Mollusque	N	<input type="checkbox"/>
Œuf	C	<input type="checkbox"/>			
Poisson	D	<input type="checkbox"/>			
Arachide	E	<input type="checkbox"/>			
Soja	F	<input type="checkbox"/>			
Lait	G	<input type="checkbox"/>			
Fruit à coques	H	<input type="checkbox"/>			
Céleri	I	<input type="checkbox"/>			
Moutarde	J	<input type="checkbox"/>			
Sésame	K	<input type="checkbox"/>			
Sulfite	L	<input type="checkbox"/>			

BOEUF BOURGUIGNON (MEP002)

METRO MADA RUN

CATEGORIE

Apéritif	<input type="checkbox"/>	Soupe	<input type="checkbox"/>
Entrée	<input type="checkbox"/>	Accompagnement	<input type="checkbox"/>
Plat	<input checked="" type="checkbox"/>	Condiment	<input type="checkbox"/>
Dessert	<input type="checkbox"/>	Autre (à préciser)	<input type="checkbox"/>

REGIME

STANDARD VEGGIE

CONSEILS ET REMARQUES

Réchauffage

Micro-onde : réchauffer à puissance maximale, entre 1min30 et 2 min pour les bocaux 1 part, et entre 5min et 7 min pour les bocaux 3-4 parts, selon la puissance de votre micro-onde.

Casserole : réchauffer à feu doux jusqu'à frémissement. Remuer régulièrement, ne pas faire bouillir.

Dégustation

Savourez notre bœuf bourguignon avec des tagliatelles fraîches ou une purée de pommes de terre.

Remarques

Le bœuf bourguignon (estouffade de bœuf garnie de carottes et cuisinée au vin rouge) est une des spécialités emblématiques de la gastronomie bourguignonne. Il peut se déguster avec plusieurs types d'accompagnement selon les goûts de chacun.

LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Vin rouge	35,08
Bœuf	30,24
Carottes	23,39
Oignon	5,85
Beurre	4,68
Bouquet garni	0,4
Sel	0,35

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	240

VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
14,36	7,83	3,72	12,47	7,05	258,13	1079,5	0,79

ALLERGENES

Contient

Peut contenir des traces

Gluten	A	<input type="checkbox"/>	Fruit à coques	H	<input type="checkbox"/>
Crustacé	B	<input type="checkbox"/>	Céleri	I	<input type="checkbox"/>
Œuf	C	<input type="checkbox"/>	Moutarde	J	<input type="checkbox"/>
Poisson	D	<input type="checkbox"/>	Sésame	K	<input type="checkbox"/>
Arachide	E	<input type="checkbox"/>	Sulfite	L	<input checked="" type="checkbox"/>
Soja	F	<input type="checkbox"/>	Lupin	M	<input type="checkbox"/>
Lait	G	<input checked="" type="checkbox"/>	Mollusque	N	<input type="checkbox"/>
Lupin	M	<input type="checkbox"/>			

Mollusque N

POULET A LA CREME (MEP001)

METRO MADA RUN

CATEGORIE

Apéritif	<input type="checkbox"/>	Soupe	<input type="checkbox"/>
Entrée	<input type="checkbox"/>	Accompagnement	<input type="checkbox"/>
Plat	<input checked="" type="checkbox"/>	Condiment	<input type="checkbox"/>
Dessert	<input type="checkbox"/>	Autre (à préciser)	<input type="checkbox"/>

REGIME

STANDARD VEGGIE

CONSEILS ET REMARQUES

Réchauffage

Micro-onde: réchauffer à puissance maximale, entre 1min30 et 2 min pour les bocaux 1 part, et entre 5min et 7 min pour les bocaux 3-4 parts, selon la puissance de votre micro-onde.

Casserole : réchauffer à feu doux jusqu'à frémissement. Remuer régulièrement, ne pas faire bouillir.

Dégustation

Un grand classique à base de crème épaisse, savourez-le avec du riz blanc.

Remarques

Notre poulet à la crème est préparé avec des hauts de cuisses de poulet fermier que nous faisons mijoter à feux doux avant d'ajouter la crème jusqu'à ce que la viande soit fondante.

Le poulet à la crème de Bresse est une vraie tradition française.

LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Poulet	48,48
Creme	44,07
Beurre	3,67
Farine T45	1,10
Echalote	2,20
Sel	0,44
Poivre noir poudre	0,03

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	220

VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
15,20	2,80	1,34	26,09	16,86	309,18	1293,6	0,67

ALLERGENES

Contient

Peut contenir des traces

Gluten	A	<input checked="" type="checkbox"/>	Fruit à coques	H	<input type="checkbox"/>
Crustacé	B	<input type="checkbox"/>	Céleri	I	<input type="checkbox"/>
Œuf	C	<input type="checkbox"/>	Moutarde	J	<input type="checkbox"/>
Poisson	D	<input type="checkbox"/>	Sésame	K	<input type="checkbox"/>
Arachide	E	<input type="checkbox"/>	Sulfite	L	<input type="checkbox"/>
Soja	F	<input type="checkbox"/>	Lupin	M	<input type="checkbox"/>
Lait	G	<input checked="" type="checkbox"/>	Mollusque	N	<input type="checkbox"/>