

## COFFRET VEGAN CVE001

(SOUPE CAROTTE/ORANGE-ACHARDS DE LEGUMES-BOURGUI VEGAN)

### 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"/>	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 type="checkbox"/>	Mollusque	N	<input type="checkbox"/>

## ACHARDS DE LEGUMES (MAC001)

METRO  MADA  RUN

### CATEGORIE

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

### REGIME

STANDARD  VEGGIE

### CONSEILS ET REMARQUES

#### Conservation :

Le bocal se conserve à température ambiante avant ouverture. Après ouverture, il peut se conserver plusieurs semaines au réfrigérateur.

#### Dégustation :

Nos achards de légumes sont prêts à consommer. Cependant, nombreux sont ceux qui apprécient de les mettre environ 2h au froid avant de servir.

#### Remarques :

Les achards de légumes représentent un condiment qu'on retrouve dans quasiment toutes les îles sœurs de l'Océan Indien (Madagascar, La Réunion, Maurice). Ils se préparent et se consomment de multiples manières selon les goûts de chacun : tout simplement avec du riz, ou avec du riz et une viande ou un poisson, ou en sandwich seul, ou avec thon ou jambon. Pour les plus téméraires, il peut également se compléter avec plusieurs sortes de préparations de piments en fonction des papilles de chacun.

## LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Haricots verts	38,23
Carottes	19,11
Chou	19,11
Oignon	8,92
Vinaigre	7,65
Huile de tournesol	5,16
Sel	0,96
Curcuma	0,57
Curry	0,29

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	130

### VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
1,84	6,25	3,78	7,78	0,90	111,9	468,19	1,36

### ALLERGENES

Contient

Peut contenir des traces

Gluten	A	<input type="checkbox"/>	Fruit à coques	H	<input checked="" type="checkbox"/>
Crustacé	B	<input type="checkbox"/>	Céleri	I	<input checked="" type="checkbox"/>
Œuf	C	<input type="checkbox"/>	Moutarde	J	<input checked="" type="checkbox"/>
Poisson	D	<input type="checkbox"/>	Sésame	K	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	Mollusque	N	<input type="checkbox"/>

\*Les allergènes potentiellement existant à l'état de traces proviennent du curcuma et du curry qui représentent respectivement 0,63% et 0,32des ingrédients de notre achards de légumes

## BOURGUIVEGAN (MEP005)

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 Bourgui Vegan avec des tagliatelles fraîches ou une purée de pommes de terre.

### Remarques

Le Bourguignon est un grand classique de la cuisine française, revisité avec du délicieux tofu fumé afin de satisfaire les végétaliens.

## LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Vin rouge	29,61
Tofu fumé	20,73
Pomme de terre	17,02
Carotte	14,61
Champignon de Paris	11,35
Oignon	5,92
Ail	0,41
Farine	0,11
Sel	0,10
Bouquet garni	0,02
Poivre	0,01

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	230

## VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
10,34	12,57	3,86	5,67	0,97	201,07	827,29	0,51

## ALLERGENES

Contient

Peut contenir des traces

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

Lupin	M	<input type="checkbox"/>
Mollusque	N	<input type="checkbox"/>

