



recette sans gluten

INGRÉDIENTS : haricot rouge* 29%, tomate* 22%, pois chiche* 11%, oignons*11%, carotte*, céleri branche* 7%, eau, ail*, cumin, paprika, herbes de Provence*, poivre*, huile d'olive*, sel.

***Produits issus de l'agriculture biologique
sans ingrédient d'origine animale**

Adapté à une alimentation végétarienne et végane

PRÉPARATION: réchauffer le contenu au micro-onde (sans le couvercle), ou verser le contenu dans une casserole et réchauffer à feu doux, au bain-marie ou au four à 120°.

Plat complet et équilibré à déguster avec une assiette de crudités par exemple.

Après ouverture se conserver 3 à 4 jours à +2/+4°

Consommer uniquement si le couvercle fait « plop » à l'ouverture

Conserver dans un endroit sec et à l'abri de la lumière

DLUO : 3 ans

Bocal de 300g: pour 1 personne

valeur nutritionnelle pour 100g.	glucides	38,87g
énergie	dont sucres	19,15g
	fibres alimentaires	25,47g
matière grasse	protéines	13,04g
dont acides gras saturés	sel	0,2g

Produit certifié par Ecocert FR-BIO-01

**Yolaine Piton
06 60 29 56 23
yolaine-concocte@laposte.net
<https://yolaineconcocte.fr>**
 