



Couscous de millet

recette sans gluten

INGRÉDIENTS : millet*25%, céleri rave* 26%, carotte* 17%, navet*11%, oignons*11%, pois chiche, raisins secs*, amande*, ail*, huile d'olive*, herbes de Provence*, curcuma*, cumin*, coriandre*, poivre*, paprika doux*, sel

Produits allergènes : fruit à coque, céleri

***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 conserve 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	16,37g
énergie	403,26kj	dont sucres	11,6g
	95,73kcal	fibres alimentaires	2,36g
matière grasse	2,18g	protéines	9,77g
dont acides gras saturés	0,62g	sel	0,13g

Produit certifié par Ecocert FR-BIO-01

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

