



Petit épeautre et légumes au four

INGRÉDIENTS : courgette* 50%, petit épeautre* 13%, aubergine* 13%, poivron* 9%, oignon* 9%, ail*, graines de courge et tournesol*, herbes de Provence*, huile d'olive*, sel, poivre*

Allergènes : gluten

*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	18,16g
énergie	784,46kj 189,82kcal	dont sucres	4,96g
		fibres alimentaires	7,49g
matière grasse	9,12g	protéines	6,03g
dont acides gras saturés	1,27g	sel	3,75g

Produit certifié par Ecocert FR-BIO-01