

01



ATTENTE VALIDATION

02



ATTENTE VALIDATION + PHOTOS

03



04



VALIDÉ

05



06



ATTENTE VALIDATION

07



08



ATTENTE VALIDATION

09



10



VALIDÉ

11



ATTENTE VALIDATION

12



ATTENTE VALIDATION

13



VALIDÉ

14



15



ATTENTE VALIDATION

16



17



18



19





ALTERNATIVES végétales

BOISSONNES VÉGÉTALES



01
BOISSONNE VÉGÉTALE
à base d'AVOIGNE
par ALPRO



01
BOISSONNE VÉGÉTALE
à base d'AVOIGNE
par ALPRO



25cl
BOISSONNE VÉGÉTALE
à base d'AVOIGNE
par ALPRO



01
BOISSONNE VÉGÉTALE
à base d'AVOIGNE
par ALPRO

Le saviez-vous ?

La France est leader européen en matière de consommation de boissons végétales. Les Français ont consommé 1,5 milliard de litres de boissons végétales en 2018, soit une augmentation de 10% par rapport à l'année précédente. Les boissons végétales sont de plus en plus populaires et sont considérées comme une alternative saine et écologique aux boissons animales.

100% VÉGÉTAL

0% LACTOSE

0% CHOLESTÉROL

0% GRAS

ALPRO

[illegible]



ALTERNATIVES végétales

BOISSONNE VÉGÉTALE



01
BOISSONNE À BASE D'EAU
NAT 100%
NAT 100% VÉG



01
BOISSONNE À BASE D'EAU
NAT 100%
NAT 100% VÉG



01
BOISSONNE À BASE D'EAU
NAT 100%
NAT 100% VÉG

ALTERNATIVE ULTRA ÉCLAIR



01
BOISSONNE À BASE D'EAU
NAT 100%
NAT 100% VÉG



01
BOISSONNE À BASE D'EAU
NAT 100%
NAT 100% VÉG



01
BOISSONNE À BASE D'EAU
NAT 100%
NAT 100% VÉG

NATURA
 100% VEGAN

PARTENARIATI

Produits végétaux à Noyal-sur-Vilaine

ofo
 COCOA

En octobre 2019, la commune de Noyal-sur-Vilaine (Mayenne) a rejoint le réseau de villes végétales. Elle a ainsi rejoint le réseau des villes végétales de France, qui a pour objectif de promouvoir les produits végétaux et de sensibiliser les citoyens à leur consommation. Noyal-sur-Vilaine est la première commune de Mayenne à rejoindre ce réseau. Elle a également rejoint le réseau des villes végétales de France, qui a pour objectif de promouvoir les produits végétaux et de sensibiliser les citoyens à leur consommation.

Noyal-sur-Vilaine a rejoint le réseau des villes végétales de France, qui a pour objectif de promouvoir les produits végétaux et de sensibiliser les citoyens à leur consommation. Elle a également rejoint le réseau des villes végétales de France, qui a pour objectif de promouvoir les produits végétaux et de sensibiliser les citoyens à leur consommation.

Le 15 mai 2019, la commune de Noyal-sur-Vilaine a rejoint le réseau des villes végétales de France, qui a pour objectif de promouvoir les produits végétaux et de sensibiliser les citoyens à leur consommation. Elle a également rejoint le réseau des villes végétales de France, qui a pour objectif de promouvoir les produits végétaux et de sensibiliser les citoyens à leur consommation.

Le 15 mai 2019, la commune de Noyal-sur-Vilaine a rejoint le réseau des villes végétales de France, qui a pour objectif de promouvoir les produits végétaux et de sensibiliser les citoyens à leur consommation.

10

TRAITEUR végétal

Le restaurant végétalien propose des plats de haute qualité gastronomique et de proximité. Plus qu'une offre végétalienne aux légumes d'été, le restaurant s'engage pour la santé, le bien-être et le plaisir de tous. Les plats sont préparés avec des produits locaux, bio et de saison. Le restaurant propose également des ateliers de cuisine végétalienne, des ateliers de dégustation et des ateliers de découverte des produits locaux.



FRANCE

ENTRÉES DE LÉGÈRES



7⁵€
300 g

Caviar de Truies
Caviar de truies
400 g - 400 g



4³⁸€
300 g

Tartelette à l'orange
Tartelette à l'orange
400 g - 400 g



8¹⁵€
300 g

Caviar de Truies
Caviar de truies
400 g - 400 g



7⁵€
300 g

Caviar de Truies
Caviar de truies
400 g - 400 g



8¹⁵€
300 g

Caviar de Truies
Caviar de truies
400 g - 400 g




5⁴²€
300 g

Caviar de Truies
Caviar de truies
400 g - 400 g

REMARQUEZ VOTRE **€** METTEZ À POUR LE DÉCOUVRIR NOS EXCLUSIVITÉS WEEK

ATTENTE VALIDATION




TRAFALET végétal

SALADES ET ASSAIAGES




8,51
/kg

SALADE DE LÉGUMES EN VINAIGRETTE DE JUS DE CITRON PRESSÉ
SALADE - ASSAIAGE
100% VÉGÉTAL




12,43
/kg

SALADE DE LÉGUMES ET LÉGUMES
SALADE - ASSAIAGE
100% VÉGÉTAL



9,99
/kg

SALADE DE LÉGUMES PRESSÉS SOUS VIDE
SALADE - ASSAIAGE
100% VÉGÉTAL



7,10
/kg

SALADE DE LÉGUMES PRESSÉS SOUS VIDE
SALADE - ASSAIAGE
100% VÉGÉTAL




TRAFALET

3,99
/kg

SALADE DE LÉGUMES
SALADE - ASSAIAGE
100% VÉGÉTAL

100% BIO
NATURAL

FOCUS Les salades rapides

SANS OGM CERTIFIÉ

Les produits de la gamme sont certifiés sans OGM. Ils ne contiennent ni OGM, ni produits dérivés d'OGM. Ils sont conformes aux exigences de la réglementation européenne en matière de sécurité alimentaire. Les produits sont certifiés sans OGM par le Bureau International pour l'Étude et la Certification des Produits Sans OGM (Bioscience International).

PRODUIT DE FRANCE

Produit en France, les ingrédients sont sélectionnés pour garantir la qualité et la fraîcheur des produits. Les produits sont certifiés sans OGM par le Bureau International pour l'Étude et la Certification des Produits Sans OGM (Bioscience International).

PRODUIT DE FRANCE

Produit en France, les ingrédients sont sélectionnés pour garantir la qualité et la fraîcheur des produits. Les produits sont certifiés sans OGM par le Bureau International pour l'Étude et la Certification des Produits Sans OGM (Bioscience International).

ELABORÉ ET SAVOIR

Les produits de la gamme sont élaborés et savourent. Ils sont conformes aux exigences de la réglementation européenne en matière de sécurité alimentaire. Les produits sont certifiés sans OGM par le Bureau International pour l'Étude et la Certification des Produits Sans OGM (Bioscience International).

4 RECETTES

Les produits de la gamme sont élaborés et savourent. Ils sont conformes aux exigences de la réglementation européenne en matière de sécurité alimentaire. Les produits sont certifiés sans OGM par le Bureau International pour l'Étude et la Certification des Produits Sans OGM (Bioscience International).

Scannez le QR code pour accéder à la recette de la salade.

DE PRODUITS À LA CUISINE EN PRODUITS

100%
Produit de France
Sans OGM
Sans OGM
Sans OGM

100%
Produit de France
Sans OGM
Sans OGM
Sans OGM

100%
Produit de France
Sans OGM
Sans OGM
Sans OGM

100%
Produit de France
Sans OGM
Sans OGM
Sans OGM

26

		TRAITEUR vegetal CARBONATÉ	
<p>ARROISÉE</p>  <p>5€⁹⁵</p> <p>Composition : Arroisée, 100% végétales, 100% naturelles, 100% françaises.</p>	<p>ARROISÉE</p>  <p>11€⁹⁵</p> <p>Composition : Arroisée, 100% végétales, 100% naturelles, 100% françaises.</p>		
<p>ARROISÉE</p>  <p>4€⁹⁵</p> <p>Composition : Arroisée, 100% végétales, 100% naturelles, 100% françaises.</p>	<p>ARROISÉE</p>  <p>8€⁹⁵</p> <p>Composition : Arroisée, 100% végétales, 100% naturelles, 100% françaises.</p>		
<p>ARROISÉE</p>  <p>6€⁹⁵</p> <p>Composition : Arroisée, 100% végétales, 100% naturelles, 100% françaises.</p>	<p>ARROISÉE</p>  <p>6€⁹⁵</p> <p>Composition : Arroisée, 100% végétales, 100% naturelles, 100% françaises.</p>		



679¢
TOPPER, CHOCOLATE PEANUT BUTTER
 8 OZ (227g)
 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER



121¢
TOPPER, CHOCOLATE PEANUT BUTTER
 8 OZ (227g)
 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER



679¢
TOPPER, CHOCOLATE PEANUT BUTTER
 8 OZ (227g)
 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER



121¢
TOPPER, CHOCOLATE PEANUT BUTTER
 8 OZ (227g)
 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER



71¢
TOPPER, CHOCOLATE PEANUT BUTTER
 8 OZ (227g)
 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER



679¢
TOPPER, CHOCOLATE PEANUT BUTTER
 8 OZ (227g)
 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER, 100% CHOCOLATE PEANUT BUTTER

REMEMBER YOUR \$40 BONUS-FOUR DOLLARS MORE EXCLUSIVE! SEE



TRAIFFUR vegetär SÄFTIGKEIT





TRAIFUR

7,17

TRAIFUR VEGETÄR SCHARF 100 g
 100% vegetarisch
 ohne Konservierungsstoffe



TRAIFUR

7,17

TRAIFUR VEGETÄR MILD 100 g
 100% vegetarisch
 ohne Konservierungsstoffe



TRAIFUR

6,51

TRAIFUR VEGETÄR SCHARF 100 g
 100% vegetarisch
 ohne Konservierungsstoffe



TRAIFUR

6,51

TRAIFUR VEGETÄR MILD 100 g
 100% vegetarisch
 ohne Konservierungsstoffe

30

PREISE GELTEND BIS 30.09.2023. JE NACH DEM MARKENSTÄMMEL VERFÜGBAR.

[illegible]



TRAITER **végétal**

MINI INNOVATIONS ET CAPACITÉS



MINI INNOVATIONS

0€51

100 g

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO



0€51

100 g

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO



0€51

100 g

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO



0€51

100 g

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO



0€51

100 g

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO



0€51

100 g

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO

CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO
CHOCOLAT NOIR 70% CACAO

32 PRIX INDICATIFS DU JEUDI 12 JUIN AU VENDREDI 19 JUILLET 2022



6\$! 1
NEW! SHIMIZU GYOZA
 6 pieces (100g)
 6\$! (100g)



6\$! 1
SHIMIZU GYOZA
 6 pieces (100g)
 6\$! (100g)



10\$! 1
SHIMIZU GYOZA
 10 pieces (200g)
 10\$! (200g)



10\$! 1
SHIMIZU GYOZA
 10 pieces (200g)
 10\$! (200g)



10\$! 1
SHIMIZU GYOZA
 10 pieces (200g)
 10\$! (200g)



10\$! 1
SHIMIZU GYOZA
 10 pieces (200g)
 10\$! (200g)

RENDRE-VOUS SUR www.mercadolibre.com POUR DECOUVRIR NOS EXCLUSIVITES WEB

[illegible]

NOUVEAU
MAÏS

TRACES

Les galettes aux légumes cuisinés

SANS OIL

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

100% VÉGÉ

DES GAULETTES SAINES

Les galettes Earth & Green sont
cuisinées sans huile, sans sucre et sans
additifs. Elles sont riches en fibres et
en protéines, ce qui leur confère une
excellente tenue dans le temps. Elles
sont parfaites pour accompagner vos
plats végétariens ou pour être
servies seules.

SANS OIL

À la fois délicieuses et saines, les galettes
Earth & Green sont parfaites pour
accompagner vos plats végétariens ou
pour être servies seules. Elles sont
cuisinées sans huile, sans sucre et sans
additifs, ce qui leur confère une
excellente tenue dans le temps.

A JOUONS LES SAUCES

En accompagnement, les galettes
Earth & Green sont parfaites pour
accompagner vos plats végétariens ou
pour être servies seules. Elles sont
cuisinées sans huile, sans sucre et sans
additifs, ce qui leur confère une
excellente tenue dans le temps.

POUR TOUTES LES SAÏS

Les galettes Earth & Green sont
cuisinées sans huile, sans sucre et sans
additifs. Elles sont riches en fibres et
en protéines, ce qui leur confère une
excellente tenue dans le temps. Elles
sont parfaites pour accompagner vos
plats végétariens ou pour être
servies seules.

SANS OIL

À la fois délicieuses et saines, les galettes
Earth & Green sont parfaites pour
accompagner vos plats végétariens ou
pour être servies seules. Elles sont
cuisinées sans huile, sans sucre et sans
additifs, ce qui leur confère une
excellente tenue dans le temps.

TO TOUTES !

En accompagnement, les galettes
Earth & Green sont parfaites pour
accompagner vos plats végétariens ou
pour être servies seules. Elles sont
cuisinées sans huile, sans sucre et sans
additifs, ce qui leur confère une
excellente tenue dans le temps.

RECONNAÎTRE L'AUTHENTIQUE SOURCE

10%
de réduction sur
tous les produits
de la gamme
Earth & Green

10%
de réduction sur
tous les produits
de la gamme
Earth & Green

10%
de réduction sur
tous les produits
de la gamme
Earth & Green

LÉGUMINEUSES
graines & fruits secs

[illegible]

ATTENTE VALIDATION

ATTENTE VALIDATION



58

LÉGUMINEUSES graines & fruits secs

LÉGUMES SECS ET LÉGUMILLES



16,62€

100g : 16,62€

100g : 16,62€



8,50€

100g : 8,50€

100g : 8,50€



18,11€

100g : 18,11€

100g : 18,11€

Le saviez-vous ?

Les lentilles sont riches en protéines et en fibres, ce qui les rend idéales pour les personnes souffrant de diabète ou de maladies cardiovasculaires. Elles sont également riches en fer et en potassium, ce qui les rend idéales pour les personnes souffrant d'anémie ou de hypertension artérielle.

100g : 16,62€

100g : 8,50€

100g : 18,11€



11,50€

100g : 11,50€

100g : 11,50€



41,71€

100g : 41,71€

100g : 41,71€



34,11€

100g : 34,11€

100g : 34,11€



41,91€

100g : 41,91€

100g : 41,91€

[illegible]



LÉGUMINEUSES graines & fruits secs

CÉRÉALES



16⁵⁰€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



17³²€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



6⁵⁰€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



12⁴⁴€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



16⁵⁰€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



16⁵⁰€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



6⁵⁰€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



12⁴⁴€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



3⁷¹€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



6⁵⁰€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



6⁵⁰€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier



6⁵⁰€
 LÉGUMINEUSES SÈCHES
 1kg - 100% BIO
 Le Jardinier

[illegible]



42

LÉGUMINEUSES graines & fruits secs

PRODUITS SECS



01

HARICOTS ROUGES
SÉCHÉS
1 kg



01

LENTILLES VERTES
SÉCHÉES
1 kg



01

FÈVES
SÉCHÉES
1 kg



01

LENTILLES VERTES
SÉCHÉES
1 kg



01

LENTILLES VERTES
SÉCHÉES
1 kg



01

FÈVES
SÉCHÉES
1 kg



01

LENTILLES VERTES
SÉCHÉES
1 kg



01

LENTILLES VERTES
SÉCHÉES
1 kg

42

PRINCE INDICATEUR DU 10 JUILLET 2014 AU 10 JUILLET 2015

[illegible]

44

LÉGUMINEUSES graines & fruits secs

GRAINES ET LÉGUMES





01
POIS CHICHES
100% POIS CHICHES
Sans sel, sans conservateur, sans OGM, sans produits de transformation de viande.



01
CHICHES EN TIGER
100% CHICHES
Sans sel, sans conservateur.



01
POIS CHICHES
100% POIS CHICHES
Sans sel, sans conservateur, sans OGM, sans produits de transformation de viande.




01
CHICHES EN TIGER
100% CHICHES
Sans sel, sans conservateur.

POUR INFORMATION SUR LES JEUX DU HASARD NUS RECHERCHER EN 19/05/2023


45

VERDE




Le sangle-vous ?


Les grains sont les parties comestibles des végétaux, responsables de la croissance, de la germination, de l'émission de la pousse initiale. Ces parties sont souvent riches en nutriments et ont une grande valeur nutritive. Ils sont donc indispensables !



PRODIGE
PRODIGE



VERDE
VERDE




VERDE
VERDE

01

CHOCOLATÉ DE GRaines DE CHOCOLATÉ


100g - 100%



01

CHOCOLATÉ DE GRaines DE CHOCOLATÉ


100g - 100%



01

CHOCOLATÉ DE GRaines DE CHOCOLATÉ


100g - 100%



01

CHOCOLATÉ DE GRaines DE CHOCOLATÉ

100g - 100%



RENDRE VOS LOISIRS EN MEILLEUR AVEC VOS DÉCOUVERTES AUX GRANDES VITESSES

RETROUVEZ LES PRODUITS DU SPÉCIALISTE
DE LA PROTÉINE VÉGÉTALE VEAN
DELI PROMELESS
EN EXCLUSIVE SUR **METRO.fr**

**VOUS PASSEZ
COMMANDE**

COMMANDE
EN LIGNE
METRO.fr
8 JOURS
Avec 150€ Commande

VOUS REMPLISSEZ
VOTRE COMMANDE
EN LIGNE VIA **METRO.fr**

**200 000
références.**

Recevez tout ce que vous souhaitez
dans une livraison METRO.fr, toutes
les 24 heures, commandez en ligne et
livraison, disponible de nuit aussi

**VOUS DISEPOSEZ
DE VOS ALIMENTS**

METRO VOUS LIVRE
3 modes
de livraison:
- à domicile
- en point de vente
ou en les changeant de la livraison

**VOUS REMPLISSEZ
VOTRE COMMANDE
EN LIGNE**

Vous commandez
en ligne et vous recevez
tous vos produits dans une livraison
METRO.fr

#solutions
digitales

« Et dire qu'avant je passais des heures au téléphone à prendre des réservations... »

METRO propose la réservation en ligne grâce à son système de réservation.

IASH
AMETRO

#livraison

commander sur METRO.fr ou auprès de nos équipes de Télévente et faire venir chez vous tout ce dont vous avez besoin !

Pour aller plus loin mettez-vous sous le soleil de votre ville avec les offres Météo Métro.

OFFRE VALABLE SUR le METRO.fr

48

« Les gens mangent de moins en moins de viande, il y a même de nouveaux restaurants qui proposent une carte 100% végétale. »

[illegible]

ATTENTE VALIDATION

[illegible]

53

PREPARATION

Cajou toast

 INGRÉDIENTS DE BASE

 VARIANTES 1

 VARIANTES 2

INGRÉDIENTS

POUR 10 CAJOU TOAST

100 g de farine de cajou

100 g de farine de blé

100 g de farine de maïs

100 g de farine de sésame

100 g de farine de lin

100 g de farine de tournesol

100 g de farine de quinoa

100 g de farine de millet

100 g de farine de sorgho

100 g de farine de riz

100 g de farine de seigle

100 g de farine de blé

100 g de farine de maïs

100 g de farine de sésame

100 g de farine de lin

100 g de farine de tournesol

100 g de farine de quinoa

100 g de farine de millet

100 g de farine de sorgho

100 g de farine de riz

100 g de farine de seigle

100 g de farine de blé

100 g de farine de maïs

100 g de farine de sésame

100 g de farine de lin

100 g de farine de tournesol

100 g de farine de quinoa

100 g de farine de millet

100 g de farine de sorgho

100 g de farine de riz

100 g de farine de seigle

100 g de farine de blé

100 g de farine de maïs

100 g de farine de sésame

100 g de farine de lin

100 g de farine de tournesol

100 g de farine de quinoa

100 g de farine de millet

100 g de farine de sorgho

100 g de farine de riz

100 g de farine de seigle

100 g de farine de blé

100 g de farine de maïs

100 g de farine de sésame

100 g de farine de lin

100 g de farine de tournesol

100 g de farine de quinoa

100 g de farine de millet

100 g de farine de sorgho

100 g de farine de riz

100 g de farine de seigle

MÉTHODE

1. Mélanger la farine de cajou.

2. Mélanger la farine de blé.

3. Mélanger la farine de maïs.

4. Mélanger la farine de sésame.

5. Mélanger la farine de lin.

6. Mélanger la farine de tournesol.

7. Mélanger la farine de quinoa.

8. Mélanger la farine de millet.

9. Mélanger la farine de sorgho.

10. Mélanger la farine de riz.

11. Mélanger la farine de seigle.

12. Mélanger la farine de blé.

13. Mélanger la farine de maïs.

14. Mélanger la farine de sésame.

15. Mélanger la farine de lin.

16. Mélanger la farine de tournesol.

17. Mélanger la farine de quinoa.

18. Mélanger la farine de millet.

19. Mélanger la farine de sorgho.

20. Mélanger la farine de riz.

21. Mélanger la farine de seigle.

22. Mélanger la farine de blé.

23. Mélanger la farine de maïs.

24. Mélanger la farine de sésame.

25. Mélanger la farine de lin.

26. Mélanger la farine de tournesol.

27. Mélanger la farine de quinoa.

28. Mélanger la farine de millet.

29. Mélanger la farine de sorgho.

54

RECETTES

Pancake

INGRÉDIENTS 15 min

PRÉPARATION 5 min

DIFFICULTÉ 1

INGRÉDIENTS

1 litre de bouillon de légumes
1 oignon, émincé
1 carotte, émincée
1 courgette, émincée
1 aubergine, émincée
1 poireau, émincé
1 bouquet de persil, haché

PRÉPARATION

1. Faire cuire l'oignon, la carotte et la courgette dans le bouillon pendant 10 minutes.
2. Ajouter le poireau et l'aubergine et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
3. Ajouter le persil et mixer le tout.

NOTES

Le bouillon de légumes peut être remplacé par du bouillon de poulet ou de viande. Le persil peut être remplacé par du basilic ou du thym.

VARIANTES

On peut ajouter du chou-fleur ou du brocoli au bouillon. On peut aussi ajouter du fromage râpé.

LIENS

Recette de bouillon de légumes : [https://www.lesrecettesdegrandepapa.com/recipe/bouillon-de-legumes](#)

Le bouillon de légumes est une base pour de nombreuses recettes.

LIENS

Recette de soupe de légumes : [https://www.lesrecettesdegrandepapa.com/recipe/soupe-de-legumes](#)

LIENS

Recette de soupe de légumes : [https://www.lesrecettesdegrandepapa.com/recipe/soupe-de-legumes](#)

55

-PREPAREZ-

Chili sans carne

PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 45 min

PAYS D'ORIGINE : Mexique

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

CUIRE :

100 g de tomates séchées

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de tomates séchées

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

PRÉPAREZ :

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

100 g de tomates

100 g de haricots

100 g de riz

100 g de maïs

ATTENTE VALIDATION



ATTENTE VALIDATION

ATTENTE VALIDATION



ATTENTE VALIDATION



ATTENTE VALIDATION