



Les infos *nutrition* de Pauline DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

Les légumes devraient constituer environ la moitié de votre assiette. Ils favorisent une meilleure digestion, régulent le transit, réduisent le mauvais cholestérol et vous apportent une sensation de satiété.

LE KG
3,09€

TOMATE ALLONGÉE
Cat. 1.

ORIGINE FRANCE



LA PIÈCE
0,99€

KIWI GOLD
Cat. 1.

ORIGINE NOUVELLE ZÉLANDE



IDÉALE POUR LES SALADES,
LA CUISSON VAPEUR ET LES POÊLÉES



LE KG
2,99€

PRUNE
Cat. 1.

ORIGINE FRANCE



LE FILET DE 2 KG
1,99€

POMME DE TERRE DE
CONSOMMATION CHAIR
FERME BLANCHE
Cat. 1, cal. 35/55mm
Variétés assorties.
Soit 1€ le kg.

ORIGINE FRANCE

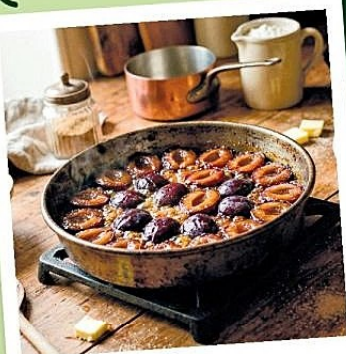


TARTE TATIN AUX PRUNES

(POUR 6 PERSONNES)

1 pâte brisée • 1 kg de prunes bien mûres • 150 g de beurre •
100 g de sucre roux en poudre

- 1 - Beurrez généreusement un moule à gâteaux avec la moitié du beurre. Saupoudrez dessus la moitié du sucre en poudre
- 2 - Placez les prunes dans le moule, bien serrées les unes contre les autres, partie creuse face à vous
- 3 - Posez le moule sur une plaque de cuisson à feu doux pour faire caraméliser doucement pendant 15 minutes
- 4 - Retirez le moule du feu, parsemez les prunes de quelques noisettes de beurre et du reste de sucre
- 5 - Laissez tiédir. Préchauffez le four à 210°
- 6 - Recouvrez les prunes avec la pâte et rabattez-la bien sur les côtés
- 7 - Enfouez pour 30 minutes



LE FILET DE 500 G

2,49€

CITRON BIO
Cat. 2.
Soit 4,98€ le kg.



ORIGINE AFRIQUE DU SUD

OFFRES VALABLES DU MARDI 8 AU SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2026

RETROUVEZ TOUS LES DÉTAILS DU PROGRAMME SUR WWW.MANGERBOUGER.FR