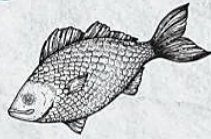


Poissonnerie



Les infos *nutrition* de Pauline
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

Boostez votre cerveau avec les poissons gras ! Sardines, saumon, maquereau... riches en oméga-3 pour le cœur et l'esprit et 2 à 3 fois par semaine suffisent.



LE KG
14,99€

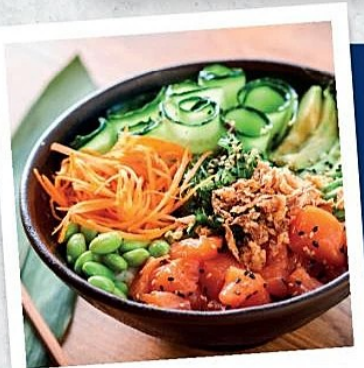
FILET DE JULIENNE
PÊCHE DE L'ATLANTIQUE
NORD-EST



LE KG
19,99€

PAVÉ DE
SAUMON

ÉLEVÉ EN NORVÈGE, ISLANDE, ÉCOSSE
OU ÎLE FÉROË



POKE BOWL
(POUR 4 PERSONNES)

1 Courgette verte • 1 Carotte • 1 Avocat • 1 botte de radis rose
• 400 g de riz • 1 citron • 4 c. à s. d'huile d'olive • Vinaigrette
• Sel/Poivre.

- Faire cuire le riz 10 à 15 minutes. Egouttez-le.
- Lavez la courgette et la carotte.
- Taillez-les en spaghetti.
- Placez les spaghetti de légumes dans un saladier, assaisonnez d'huile d'olive, de jus de citron, de sel, de poivre.
- Ouvrez les avocats, retirez le noyau et la peau et taillez-les en cubes.
- Lavez les radis et coupez-les.
- Mettre le riz dans un bol.
- Disposez les ingrédients autour et arrosez avec la vinaigrette.



LES 100G

0,90€

CREVETTE ROSE CUITE
40 à 60 pièces au kilo.
Soit 9€ le kg.

ÉLEVÉ EN ÉQUATEUR ET/OU VENEZUELA,
HONDURAS, NICARAGUA, CUBA



3,99€

ÉVENTAIL DE CREVETTES
Sauce cocktail, 130 g.
Soit 30,70€ le kg.

ÉLEVÉ EN FRANCE



LE KG
10,99€

TRUITE ROSE
ÉLEVÉ EN EAU DOUCE
EN FRANCE



Tout Sainplement

..... PAULINE BUDYNSKI

FAITES LE PLEIN DE BONS CONSEILS NUTRITION
TOUTE L'ANNÉE !



DÉCOUVREZ-LES
dans notre podcast

Avec Pauline Budynski,
diététicienne-nutritionniste



Concerner les magasins disposant d'un rayon traditionnel. Rendez-vous à l'accueil de votre magasin ou sur le site www.supermarchesmatch.fr.
OFFRES VALABLES DU MARDI 9 AU DIMANCHE 14 JUIN 2026

6 POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.