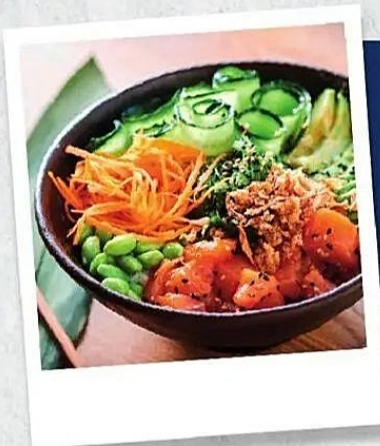


Poissonnerie



LE KG
17,49€
PAVÉ DE SAUMON

ÉLEVÉ EN
NORVÈGE
OU ISLANDE, ÉCOSSE, ÎLE FERØE



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-le en cubes.
- Lavez les radis et coupez-les.
- Mettre le riz dans un bol.
- Disposez les ingrédients autour et arrosez avec la vinaigrette.



LE KG
12,99€
DAURADE

ÉLEVÉ EN
FRANCE



LE KG
25,99€

DOS DE CABILLAUD
PÊCHÉ EN
ATLANTIQUE NORD-EST
ET/OU ÉLEVAGE NORVÈGE



5,99€

BRANDADE DE MORUE GRATINÉE
MAISON BRIAU
550 g. Soit 10,90€ le kg.
ÉLEVÉ EN
FRANCE



Tout Sainplement

..... PAULINE BUDYNSKI

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



DÉCOUVREZ-LES
dans notre podcast

Avec Pauline Budynski,
diététicienne-nutritionniste



OFFRES VALABLES DU MARDI 15 AU DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2026

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

