

LE 2^{ÈME} À -50%**

PANACHAGE POSSIBLE

SUR LA GAMME DES BOISSONS VÉGÉTALES
ALNATURA



LE 2^{ÈME} À -60%**

PANACHAGE POSSIBLE

SUR LA GAMME DES BOISSONS & DESSERTS VÉGÉTAUX
ALPRO

FABRIQUÉ EN FRANCE OU BELGIQUE.



TEAM
VEGGIE

30% DE REMISE
IMMÉDIATE

SOIT :
1,60€

LES TRANCHES VÉGÉ
FLEURY MICHON
Pois chiches, lentille corail ou haricots
blancs. 4 tranches soit 120 g. Remise
immédiate en caisse de 0,70€. Soit 2,30€ - 0,70€ = 1,60€.
Soit 13,34€ le kg.
TRANSFORMÉ EN FRANCE.



LE 2^{ÈME} À -60%

SOIT LE DEUXIÈME :
1,19€

LE BON VÉGÉTAL
GARDEN GOURMET
Pavé gourmand épinards et fromage, boulettes aux
légumes ou nuggets soja & blé.
A partir de 180 g : 2,99€.
Soit jusqu'à 16,62€ le kg. Les 2 : 4,18€.
Soit jusqu'à 11,62€ le kg.
TRANSFORMÉ EN RÉPUBLIQUE TCHÈQUE.

LE 2^{ÈME} À -40%**

PANACHAGE POSSIBLE

SUR LA GAMME DES BOISSONS VÉGÉTALES
CARREFOUR SENSATION

FABRIQUÉ EN FRANCE.



Sensation

LE 2^{ÈME} À -60%**

PANACHAGE POSSIBLE

SUR LA GAMME DE FROMAGE 100% VEGAN
VIO LIFE

FABRIQUÉ EN GRÈCE.



LE 2^{ÈME} À -50%**

PANACHAGE POSSIBLE

SUR LA GAMME DES SUBSTITUTIONS DE VIANDE
ALNATURA



LE 2^{ÈME} À -30%

SOIT LE DEUXIÈME :
1,29€

HOUMOUS
CARREFOUR SENSATION
Pois chiches & légumes. 200 g : 1,85€.
Soit 9,25€ le kg. Les 2 : 3,14€.
Soit 7,85€ le kg.
TRANSFORMÉ EN FRANCE.



TARTE FLAMBÉE AU POIREAU ET AU TOFU FUMÉ

- 175 ml d'eau • 250 g de farine de blé • 2 CS pour le plan de travail • 2 CS d'huile d'olive • 1 pincée de sel marin
- 175 g de tofu fumé • 1 CS d'huile de cuisson • 1 CS de Sauce soja Shoyu • 1/2 poireau • 150 g de Crème nature végétane • 1 trait de Jus de citron
- Pour préparer la pâte, faire chauffer 125 ml d'eau, verser dans un grand bol avec la farine, l'huile d'olive et le sel et bien mélanger. Parce que la pâte ne contient pas de levure, elle peut être utilisée immédiatement.
- Séparer la pâte en deux pâtons de taille équivalente, étaler de manière à obtenir deux cercles et déposer sur du papier de cuisson.
- Pour préparer la garniture, couper le tofu en petits dés d'environ 0,5 cm, faire revenir dans une poêle à feu vif et assaisonner de sauce soja.
- Poursuivre la cuisson pendant 5-7 minutes à feu moyen jusqu'à ce que les dés soient croustillants.
- Laver et couper le poireau en fines rondelles après en avoir coupé le bout.
- Bien mélanger la crème nature végétane et 50 ml d'eau, assaisonner d'un trait de jus de citron et étaler de manière homogène sur la pâte.
- Garnir avec le tofu fumé et le poireau.
- Passer les tartes flambées au four à 180 °C pendant 12-15 minutes jusqu'à ce que les bords soient bien croustillants.

RETROUVEZ LA RECETTE SUR LE SITE INTERNET :

supermarchesmatch.fr

ou en flashant ce code :



**Remise effectuée sur le moins cher des deux produits.

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