



## Savoureux haricots en cocotte

vegan, sans lactose ni gluten

Simple, savoureuse, exquise ! Ce mélange lyophilisé merveilleusement pratique vous permet de réaliser en un tournemain une cocotte de haricots délicieusement relevée qui met du baume au cœur et à l'âme, succulente comme dans l'ancien temps. Les ingrédients classiques, tels haricots blancs, délicieuses pommes de terre et carottes fines relevés d'un filet d'huile de tournesol et d'herbes aromatiques constituent un repas complet et équilibré. Ceux qui aiment, pourront savourer les haricots en cocotte avec du pain frais, des saucisses ou un morceau de lard. Bon appétit !

**Préparation :** Par portion, incorporer 60 g de mélange lyophilisé (env. 3-4 c. à s. bombées) avec un fouet à 360 ml d'eau froide. Porter à ébullition en remuant, couvrir, puis laisser cuire à petit feu 20-25 minutes. Remuer de temps à autre.

**Ingrédients :** 30 % fèves, flocons de pomme de terre, isomaltulose\*, condiment, huile de tournesol, poudre de légumes (oignons, mais), légumes (oignons grillés (oignons, huile de palme, farine de sarrasin, sel de cuisine), carottes), arôme naturel, sel de mer, épices, inuline, herbes, épaississant : gomme de guar

\*L'isomaltulose est une source de glucose et de fructose

| Valeurs nutritives moyennes | par portion (= 60 g mélange lyophilisé) | par 100 g mélange lyophilisé |
|-----------------------------|---|------------------------------|
| Valeurs caloriques          | 796 kJ/188 kcal                         | 1326 kJ/314 kcal             |
| Lipides                     | 2,3 g                                   | 3,8 g                        |
| - dont acides gras saturés  | 0,4 g                                   | 0,7 g                        |
| Glucides                    | 34,1 g                                  | 56,8 g                       |
| - dont sucres               | 8,8 g                                   | 14,6 g                       |
| Fibres                      | 6,2 g                                   | 10,4 g                       |
| Protides                    | 4,9 g                                   | 8,1 g                        |
| Sel                         | 4,0 g                                   | 6,7 g                        |

À conserver hermétiquement fermé et au sec.

Made in Germany

**Contenu 600 g**, soit environ 10 portions de daube

Article n° 398

Eti0621