



TOUTE L'ANNÉE

# VEGIC

PLEIN À CRAQUER DE NOUVELLES IDÉES DE RECETTES



**ESTELLA  
SCHWEIZER**

LET'S EAT THE  
WORLD BETTER





**Tu veux en être?**  
Dans ce cas, n'hésite pas  
à nous contacter pour  
mettre en place  
la promotion

## LET'S EAT THE WORLD BETTER!

Telle est la devise d'**Estella Schweizer**. En tant que coach gastronomique et agente pour le plaisir appliqué, elle aide les entreprises de restauration et les restaurants à mettre en place **une cuisine végétalienne et respectueuse du climat**.

Son point de mire: **des recettes saines** pour les personnes allergiques, les créateurs de tendances alimentaires, les écologistes, les personnes soucieuses de leur santé et toutes les personnes qui souhaitent le devenir. Son dernier livre, «Kochen pour die Zukunft» (Cuisiner pour le futur), écrit en collaboration avec Eaternity, est déjà son quatrième livre en trois ans.

Nous sommes heureux qu'Estella, en collaboration avec Hilcona Foodservice, élargisse le concept **Veganuary toute l'année**, nous apporte son soutien et ses conseils et **vous donne, à toi et à tes hôtes, de nouvelles délicieuses inspirations!**

À chaque plat son **Climate Score!** Scanne le **code QR** sur la **page de la recette** et adapte la recette à ton nombre de convives!





# AVEC NOUS, C'EST TOUTE L'ANNÉE LE VEGANUARY

Savourer des plats véganes toute l'année. C'est l'idée de base du «Veganuary». À l'instar des années précédentes, nous participons avec conviction et vous proposons un large éventail de délicieuses recettes qui vous permettront d'enchanter vos hôtes sans aucun produit d'origine animale comme la viande, le poisson ou les produits laitiers tout en leur garantissant comme toujours un plaisir total.

Mais nous avons aussi vu plus loin que le mois de janvier et constaté qu'on peut faire encore plus!



## DES PLATS VÉGÉTARIENS EN TOUTE SIMPLICITÉ: AVEC IT'S VEGIC®

Vous profitez toute l'année des avantages de notre assortiment innovant IT'S VEGIC®:

**Nous simplifions la préparation des légumes:** IT'S VEGIC® est synonyme de plaisirs variés préparés en un clin d'œil.

**Des solutions culinaires innovantes 100% sans viande:** burgers, falafels, Vegi Balls, médaillons de légumes et bien plus encore.

**Niveau de convenance élevé:** idéal pour les cuisines collectives, facile à manipuler, grande sécurité des processus et bon rapport prix/assiette.

 ESTELLA  
SCHWEIZER



POUR 10  
PORTIONS

# FALAFELS

croustillants avec Dukkah-Coleslaw crémeux  
accompagnés d'une purée de patates douces  
avec petits pois et pousses



Cliquez ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



## INGRÉDIENTS

- 1,050 kg IT'S VEGIC® Falafel 15 g, 5 kg, IQF
- 0,600 kg Chou blanc coupé en julienne
- 0,140 kg Carottes en julienne
- 0,010 kg Ail haché
- 0,005 kg Sel de table
- 0,005 kg Paprika fumé
- 0,001 kg Poivre noir en grains du moulin
- 0,000 kg Épice Dukkha (épice royale égyptienne)
- 0,005 kg Zestes de citron
- 0,020 kg Jus de citron
- 0,360 kg Mayonnaise végétalienne
- 2,200 kg Purée de patates douces végétalienne
- 0,300 kg Petits pois, IQF
- 0,020 kg Pousses d'oignon
- 0,100 kg Alternative végétalienne à la crème fraîche



■ Agrémenter la crème fraîche végétale avec du curry.

## MISE EN PLACE:

- Préparer le Coleslaw:
  - Mettre le chou et les carottes dans un saladier.
  - Assaisonner avec l'ail, le sel, le poivre, les épices Dukkha, le jus et le zeste de citron.
  - Bien incorporer la mayonnaise.
  - Laisser reposer au moins 1 h au réfrigérateur, à couvert.
- Préparer la purée de patates douces selon la recette.

## PRÉPARATION:

- Mettre les falafels dans le four mixte préchauffé à 180 °C sur des plaques à pâtisserie ou des plaques recouvertes de papier sulfurisé pendant env. 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Réchauffer brièvement les petits pois à la vapeur et les mélanger à la purée de patates douces.
- Dresser le tout et garnir avec la crème fraîche alternative et les pousses.

## PURÉE DE PATATES DOUCES VÉGÉTALIENNE

### INGRÉDIENTS

- 2,600 kg Patates douces, pièce env. 450 g
- 0,200 kg Margarine (sans additifs d'origine animale)
- 0,200 l Crème Flora Professional Plant Cuisine 15% (végétalien, sans allergènes et sans huile de palme)
- 0,022 kg Sel de table
- 0,001 kg Cumin moulu

### MISE EN PLACE:

Préparer tous les ingrédients.

### PRÉPARATION:

- Cuire les patates douces non épluchées à 180 °C à air chaud jusqu'à ce qu'elles soient tendres, env. 45 minutes.
- Porter à ébullition la crème végétalienne avec du sel et du cumin.
- Peler les patates douces chaudes et les presser dans la crème végétalienne chaude à travers une passoire grossière.
- Incorporer la margarine légèrement tempérée.



■ Version économique: avec du lait végétal au lieu de la crème végétalienne.

■ Peut également être merveilleusement sublimée avec une poudre de curry fruitée.



# TORTELLONI

POUR 10  
PORTIONS

sur côtes de bette multicolores  
avec raïta à la grenade & houmous



## INGRÉDIENTS

2,500 kg HILCONA Tortelloni Quinoa e Spinaci, 2 x 2 kg, IQF  
0,500 kg HILCONA Houmous, 1 kg  
0,070 l Huile d'olive  
0,010 kg Gingembre haché  
0,300 kg Oignons tiges en bottes / oignons printaniers  
1,800 kg Côtes de bettes  
0,000 l Eau  
0,040 kg Bouillon de légumes déshydraté  
0,500 kg Yaourt de soja (végétalien)  
0,025 kg Pâte miso  
0,002 kg Noix de muscade moulue  
0,002 kg Paprika mi-fort  
0,003 kg Cumin moulu  
0,005 kg Sel de table  
0,002 kg Poivre noir en grains du moulin  
0,500 kg Concombre emballé au détail  
0,080 kg Graines de grenade

## MISE EN PLACE:

- Préparer tous les ingrédients.
- Pour les côtes de bettes, laver le légume et couper les feuilles et les tiges en lanières dans le sens de la longueur.
- Oignons tiges
  - Couper le blanc en rondelles
  - Le vert en fines rondelles

## Raïta

- Mélanger le yaourt de soja avec la pâte miso, la muscade, le paprika, le cumin, le sel et le poivre.
- Couper les concombres non épluchés en quatre dans le sens de la longueur, retirer le centre avec les pépins.
- Râper grossièrement les quartiers de concombre et les mélanger au yaourt.
- Ajouter la moitié des graines de grenade.

## PRÉPARATION:

- Chauffer l'huile de colza dans une grande casserole ou une marmite basculante.
- Faire revenir le blanc des oignons et le gingembre dans l'huile de colza.
- Ajouter le blanc des côtes de bettes.
- Ajouter les feuilles de côtes de bettes et verser de l'eau.
- Assaisonner avec le bouillon déshydraté.
- Couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes et à la fin ajouter le vert des oignons.
- Entretemps, cuire les tortelloni à la vapeur pendant 8 minutes dans le four mixte préchauffé avec 100% de vapeur et 95 °C.
- Étaler le l'houmous sur des assiettes préchauffées.
- Mélanger les côtes de bettes avec les tortelloni et les placer à côté du houmous, en terminant par le raïta.
- Garnir le raïta avec le reste des graines de grenade.



- Le raïta peut également être préparé sans les graines de grenade.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez également préparer ce plat avec des côtes de bettes rouges.



Cliquez ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!





tasty

# FALAFEL &

DE BETTERAVE ROUGE

POUR 10  
PORTIONS

# HOUMOUS

DE BETTERAVE ROUGE

dans un wrap d'hiver avec chou rouge & pousses

## INGRÉDIENTS

- 1,200 kg IT'S VEGIC® Falafel betterave rouge, 20 g, 2 x 1,5 kg, IQF
- 0,800 kg HILCONA Houmous à la betterave, 1 kg
- 0,050 l Huile de colza
- 0,100 kg Oignons émincés
- 0,400 kg Champignons de Paris émincés
- 0,050 kg Sauce soja japonaise
- 0,005 kg Sel de table
- 0,001 kg Poivre noir en grains du moulin
- 0,005 kg Thym lyophilisé
- 0,400 kg Chou rouge coupé en julienne
- 0,200 kg Betterave rouge crue, épluchée
- 0,300 kg Yaourt de soja (végétalien)
- 0,030 kg Germes de racines rouges
- 1,200 kg Tortillas de blé env. 25 cm, 60 g



■ Peut être gratiné à la fin avec une alternative végétalienne au fromage râpé.

■ Pour accompagner une belle assiette de salade, un wrap par portion suffit.



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!

## MISE EN PLACE:

- Préparer tous les ingrédients.
- Rober les betteraves rouges en fines tranches.

## PRÉPARATION:

- Chauffer l'huile de colza dans une casserole.
- Faire revenir les oignons et les champignons dans l'huile de colza à feu moyen jusqu'à ce qu'ils prennent d'orent légèrement.
- Déglacer avec la sauce soja et assaisonner avec du thym, du sel et du poivre.
- Réduire légèrement.
- Mettre les falafels dans le four mixte préchauffé à 180 °C sur des plaques à pâtisserie ou des plaques recouvertes de papier sulfurisé pendant env. 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Entretemps, réchauffer légèrement les wraps.
- Étaler env. 40 g de houmous au centre de chaque wrap.
- Garnir d'un peu de champignons frits, de chou rouge et de betteraves rouges.
- Placer trois falafels par wrap et mettre du yaourt.
- Pour finir, garnir de pousses et plier/rouler le wrap en un jolie petit paquet.

# OCEAN STICKS

POUR 10 PORTIONS



avec fenouil au four à la provençale,  
accompagnés de chips de pommes de terre cuites au four

## INGRÉDIENTS

- 1,750 kg IT'S VEGIC® Ocean Sticks 35 g, Vegan précuit, IQF, 3 x 1,5 kg
- 1,000 kg Fenouil au four à la provençale
- 1,800 kg Chips de pommes de terre cuites au four
- 0,300 kg Alternative végétalienne à la crème fraîche
- 0,003 kg Sel de table
- 0,005 kg Ail haché

## MISE EN PLACE:

- Préparer tous les ingrédients.
- Préparer les chips de pommes de terre cuites au four selon la recette.
- Préparer le fenouil selon la recette.
- Mélanger la crème fraîche alternative avec l'ail et le sel jusqu'à obtenir une consistance lisse.



- Préparer la sauce Dip avec des herbes fraîches au lieu d'utiliser de l'ail.

## PRÉPARATION:

- Cuire les Ocean Sticks dans le four mixte préchauffé à 180 °C avec air chaud pendant 8 à 10 minutes sur des plaques de cuisson jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Disposer tous les ingrédients sur des assiettes préchauffées.

## FENOUIL AU FOUR À LA PROVENÇALE

### INGRÉDIENTS

- 0,950 kg Fenouil en tranches de 3 mm
- 0,050 kg Tomates séchées au soleil et marinées à l'huile
- 0,050 kg Olives noires dénoyautées
- 0,050 kg Olives vertes dénoyautées
- 0,005 kg Origan frotté
- 0,010 kg Sel de table
- 0,001 kg Poivre noir en grains du moulin

### MISE EN PLACE:

- Préparer tous les ingrédients.
- Couper les tomates séchées en julienne. Conserver l'huile!

### PRÉPARATION:

- Mélanger les tranches de fenouil avec les juliennes de tomates séchées, l'huile, les olives, l'origan, le sel et le poivre.
- Disposer sur des plaques à pâtisserie et faire cuire au four mixte préchauffé à 180 °C pendant env. 15 minutes.



- Bien sûr, le fenouil peut être cuit plus longtemps, mais il est encore meilleur lorsqu'il est croquant.

Les 3 composants principaux sont préparés avec le même réglage du four mixte.

## CHIPS DE POMMES DE TERRE AU FOUR

### INGRÉDIENTS

- 2,300 kg Pommes de terre fermes avec peau
- 0,035 l Huile de colza
- 0,020 kg Gros sel du moulin

### MISE EN PLACE:

- Préparer tous les ingrédients.
- Couper les pommes de terre non épluchées en tranches d'env. 3 mm d'épaisseur.

### PRÉPARATION:

- Bien mélanger les tranches de pommes de terre avec le sel et l'huile de colza.
- Les disposer en éventail sur des plaques de cuisson.
- Faire cuire dans le four mixte réchauffé à 180 °C avec air chaud pendant env. 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



- Pour plus de croustillant, ouvrir la cheminée du four mixte, ou mieux encore, si elle existe, activer la déshumidification active.



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



# INDIEN

POUR 10  
PORTIONS

avec steak de chou-fleur/ananas,  
accompagné de riz basmati

# COCONUT DAL



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!



## INGRÉDIENTS

- 1,500 kg IT'S VEGIC® Indian Coconut Dal, 5 x 1,5 kg, IQF
- 1,400 kg Chou-fleur
- 0,250 kg Ananas frais en cube
- 0,010 kg Curcuma moulu
- 0,010 kg Cardamome moulue
- 0,010 kg Extrait de vanille
- 0,005 kg Piments concassés
- 0,060 kg Sauce soja japonaise
- 0,060 l Sirup d'érable
- 0,070 l Huile de colza
- 0,050 kg Huile de sésame torréfié
- 0,010 kg Sel de table
- 0,070 l Huile de colza
- 1,500 kg Riz basmati cuit à la vapeur
- 0,012 kg Curry doux
- 0,010 kg Sel de table

tout est  
préparé au  
combi-steamer



■ Le riz frit peut être complété à volonté par des légumes pour wok.

## MISE EN PLACE:

- Préparer tous les ingrédients.
- Préparation de la marinade: mélanger tous les ingrédients, de l'ananas à l'huile de sésame torréfié, pour obtenir une marinade.
- Couper le chou-fleur en 10 quartiers chacun, sans enlever les feuilles tendres.
- Préparer le riz basmati selon la recette.

## PRÉPARATION:

- Déposer les quartiers de chou-fleur sur des plaques à pâtisserie et les badigeonner de marinade.
- Faire cuire le chou-fleur dans le four mixte préchauffé à 160 °C avec air chaud pendant env. 30 minutes.
- Entretemps, cuire l'Indian Coconut Dal au four mixte préchauffé à 135 °C et 40% de vapeur pendant 25 minutes.
- Faire sauter le riz basmati dans l'huile de colza et assaisonner avec du curry et du sel.
- Répartir le riz au curry sur des assiettes préchauffées, poser les tranches de chou-fleur cuites par-dessus.
- Dresser l'Indien Coconut Dal à côté.



## RIZ BASMATI CUIT À LA VAPEUR

### INGRÉDIENTS

- 0,875 l Eau
- 0,650 kg Riz basmati

### MISE EN PLACE:

- Préparer les ingrédients.
- Mettre le riz dans un tamis et bien rincer sous l'eau froide. Quand l'eau qui s'écoule devient claire, le riz est suffisamment lavé.

### PRÉPARATION:

- Préchauffer le four mixte à 100 °C et 100% de vapeur.
- Mettre l'eau et le riz dans des bacs Gastro et cuire à la vapeur pendant 17 minutes.
- Décoller les grains de riz avec une fourchette à viande.



■ 1 bac Gastro 1/1 = 1,3kg riz basmati et 1.750 l eau = 3 kg de riz à la vapeur.

# LENTIL

POUR 10 PORTIONS

# BALLS

sur un curry de patates douces et d'aubergines, accompagnées de millet



## INGRÉDIENTS

- 0,900 kg IT'S VEGIC® Yellow Lentil Balls 18 g, 2 x 1,5 kg, IQF
- 1,500 kg Pilaf de millet
- 0,060 l Huile de colza
- 0,300 kg Oignons rouges hachés, 3 mm
- 0,050 kg Gingembre haché
- 0,500 kg Poivron rouge en julienne
- 0,008 kg Paprika mi-fort
- 0,008 kg Curcuma moulu
- 0,002 kg Cardamome moulue
- 0,004 kg Curry Madras en poudre
- 0,004 kg Curry doux
- 1,000 kg Lait de noix coco
- 1,200 kg Aubergines rissolées en mirepoix
- 1,000 kg Patates douces pelées rissolées
- 0,020 kg Sel de table
- 0,001 kg Poivre noir en grains du moulin
- 0,100 kg Jus de citron
- 0,100 kg Yaourt de soja (végétalien)
- 0,015 kg Coriandre en botte



■ Pour plus de piquant, enlever le curry doux et utiliser le double de la quantité du mélange de curry Madras.

## MISE EN PLACE:

- Préparer tous les ingrédients.
- Préparer le pilaf de millet selon la recette.
- Hacher grossièrement la coriandre.

Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!

## PRÉPARATION:

- Chauffer l'huile de colza dans une marmite basculante ou une casserole adaptée.
- Faire revenir dans l'huile chaude les oignons, le gingembre et le paprika.
- Ajouter les épices jusqu'aux deux currys en poudre inclus et faire revenir jusqu'à ce qu'un parfum aromatique se développe.
- Faire revenir brièvement les dés d'aubergine en remuant, puis ajouter les patates douces.
- Compléter avec le lait de coco et porter à ébullition.
- Couvrir et faire cuire le tout à feu doux pendant env. 15 minutes jusqu'à ce que les aubergines et les patates douces soient cuites.
- Ajouter éventuellement un peu d'eau.
- Assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron.
- Entretemps, placer les balls dans le four mixte préchauffé avec air chaud à 180 °C sur des plaques à rôtir ou des plaques à pâtisserie avec du papier sulfurisé pendant env. 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Disposer le millet cuit dans un bowl, le recouvrir de curry et poser les Lentil Balls.
- Garnir avec la coriandre grossièrement hachée et le yaourt au soja.

## INGRÉDIENTS

- 0,006 l Huile de colza
- 0,023 kg Oignons hachés, 3 mm
- 0,900 l Eau
- 0,020 kg Bouillon de légumes déshydraté
- 0,002 kg Cumin moulu
- 0,003 kg Sel de table
- 0,600 kg Millet doré

## PILAF DE MILLET

## MISE EN PLACE:

- Préparer tous les ingrédients.
- Rincer rapidement le millet dans une passoire sous l'eau du robinet..

## PRÉPARATION:

- Chauffer l'huile de colza dans une marmite basculante ou une casserole adaptée.
- Faire revenir les oignons dans l'huile chaude.
- Ajouter le millet égoutté et le faire revenir brièvement.
- Ajouter de l'eau froide et assaisonner avec du bouillon déshydraté, du cumin et du sel.
- Porter à ébullition, remuer une fois et laisser mijoter 5 minutes à feu doux.
- Couvrir, réduire fortement le feu ou, selon l'appareil, l'éteindre complètement et laisser reposer env. 20 minutes.
- Remuer brièvement une fois avec une spatule adaptée, et le tour est joué.



■ Agrémenter p. ex. avec dés de légumes et/ou des épices Dukkah.



IT'S VEGIC®

# ÉMINCÉ

POUR 10 PORTIONS

aux poireaux & lentilles Beluga avec une sauce crème, accompagné de Strozzapreti et de choux de Bruxelles

## INGRÉDIENTS

- 1,200 kg IT'S VEGIC® Émincé, 3 x 1,5 kg, IQF
- 0,060 l Huile de colza
- 0,006 kg Thym lyophilisé
- 0,006 kg Estragon séché
- 0,006 kg Marjolaine séchée et coupée
- 0,006 kg Noix de muscade moulue
- 0,160 kg Lentilles Beluga
- 0,002 kg Laurier moulu
- 0,050 l Huile de colza
- 0,400 kg Poireaux coupés en tranches épaisses de 30 mm
- 0,100 l Vin blanc de cuisine
- 0,400 l Eau
- 0,400 l Crème d'avoine cuisine bio
- 0,020 kg Sel de table
- 0,060 kg Jus de citron
- 1,500 kg HILCONA Strozzapreti, 5 kg, IQF
- 1,000 kg Choux de Bruxelles «nature»
- 0,020 kg Persil haché



■ Des Strozzapreti? «Les étouffe-prêtres», ils sont si délicieux que le curé en a tellement mangé qu'il a failli s'étrangler...



Clique ici pour connaître le Climate Score de ce plat et adapte la recette au nombre de convives!

## MISE EN PLACE:

- Préparer tous les ingrédients.
- Faire mariner l'émincé:
  - Mélanger l'huile de colza avec le thym, l'estragon et la marjolaine.
  - Faire mariner l'émincé avec la marinade pendant au moins 20 minutes.
- Faire cuire les lentilles Beluga al dente avec le laurier pendant env. 20 minutes et les égoutter.
- Préparer les choux de Bruxelles selon la recette.

## PRÉPARATION:

- Faire chauffer l'huile de colza dans une grande cocotte et y faire revenir le poireau à feu vif.
- Dès que le poireau se délite légèrement, ajouter les lentilles et retirer la casserole du feu.
- Dans une poêle à frire basculante ou une poêle à frire, faire revenir l'émincé de tous les côtés dans l'huile de colza jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Déglacer avec le vin blanc et ajouter les lentilles au poireau.
- Ajouter la crème d'avoine cuisine, le sel et l'eau et faire réduire jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.
- Ajouter le jus de citron.
- Chauffer les choux de Bruxelles et agrémenter de persil.
- Entretemps, faire cuire les Strozzapreti à 95 °C et 100% de vapeur pendant 3 minutes.
- Disposer tous les ingrédients sur des assiettes préchauffées.



## CHOUX DE BRUXELLES

«NATURE»

### INGRÉDIENTS

- 0,980 kg Rosenkohl IQF
- 0,025 l Huile de colza
- 0,008 kg Sel de table

### MISE EN PLACE:

- Préparer tous les ingrédients.

### PRÉPARATION:

- Faire cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient fermes et mettre en cellule de refroidissement rapide.
- Mélanger soigneusement les légumes avec le sel et l'huile.



■ Base pour de nombreuses variantes.





Découvre  
encore plus d'idées  
végétariennes  
en ligne!

#### LISTE DES ARTICLES

##### FALAFEL

Produit végétalien à base de pois chiches frit sans allergènes soumis à déclaration, surgelé  
Poids unitaire: env. 15 g

EMBALLAGE: 5000 g



##### FALAFEL BETTERAVE ROUGE

Boulettes de pois chiches végétaliennes à la betterave, surgelé  
Poids unitaire: env. 18 g

EMBALLAGE: 2 x 1500 g

ALLERGÈNES: Gluten



##### YELLOW LENTIL BALLS \*dans la limite des stocks disponibles

Produit végétalien aux lentilles jaunes  
Poids unitaire: env. 15 g

EMBALLAGE: 2 x 1500 g

ALLERGÈNES: Soja, Gluten



##### BOULETTES DE LENTILLES \*disponibles à partir d'env. mi-janvier 2024

Produit végétalien à base de lentilles, frit, cuit à cœur, surgelé  
Poids unitaire: env. 15 g

EMBALLAGE: 2 x 1500 g

ALLERGÈNES: Soja, Gluten



##### OCEAN STICKS VEGIC

Barre végétalienne saveur poisson, surgelé  
Poids unitaire: env. 26 g

EMBALLAGE: 2 x 1500 g

ALLERGÈNES: Gluten



##### IT'S VEGIC ÉMINCÉ

Produit végétalien à base de protéines de blé, surgelé

EMBALLAGE: 3 x 2000 g

ALLERGÈNES: Soja



##### INDIAN COCONUT DAL

Plat de lentilles végé avec des fèves de soja et pois chiches et une sauce au lait de noix de coco 43%, précuit, surgelé

EMBALLAGE: 5 x 1500 g

ALLERGÈNES: Soja, Céleri, Moutarde



##### TORTELLONI QUINOA E SPINACI

Pâtes au persil avec quinoa et épinards en branches (farce 25%)  
Poids unitaire: env. 11 g

EMBALLAGE: 2 x 20000 g

ALLERGÈNES: Gluten



##### HOUMOUS CLASSIQUE

Purée de pois chiches

EMBALLAGE: 1 x 1000 g

