

# Blanquette de lieu aux petits pois et safran

Seelachsfilet mit Erbsen und Safran

Flexitarien | Flexitarisch



Cuisiné par | Gekocht von

bien Bon Sàrl  
Rte de La Maillardie 5  
CH-1680 Romont (FR)  
[www.bienbon.ch](http://www.bienbon.ch)

## Ingrédients | Zutaten

Pomme de terre agria   Agria-Kartoffel	28%	CH
<b>Lieu noir   Seelachs</b>	25%	IS
Eau   Wasser	9%	CH
<b>Lait entier   Whole milk</b>	6%	CH
Patate douce   Süsskartoffel	6%	US
Carotte jaune   Gelbe Karotte	6%	CH
Carotte orange   Orange Karotte	6%	CH
Fenouil   Fenchel	5%	IT
Chou-fleur   Blumenkohl	5%	CH
Oignon   Zwiebel	1%	CH
<b>Farine de froment T55   Weizenmehl T55</b>	1%	CH
Huile d'olive   Olivenöl	<1%	IT
Sel blanc   Weisses Salz	<1%	CH
Safran   Safran	<1%	ES
Poivre blanc   Weisser Pfeffer	<1%	FR

## Allergènes | Allergenen

Gluten, Lactose, Poisson  
Gluten, Laktose, Fisch

## Nutriments | Nährstoffe

	/ 100g	410g (poids net)
Calories   Kalorien	72kcal	293kcal
Lipides   Fett	1g	5g
- Acide gras saturés   Gesättigte Fettsäuren	0g	2g
Glucides   Kohlenhydrate	7g	30g
- Sucre   Zucker	1g	5g
Protéines   Eiweiß	7g	28g
Fibres   Ballaststoffe	1g	6g
Sel   Salz	0g	2g

## Température de conservation:

/ Temperatur der Aufbewahrung

< 5°C

## A consommer après ouverture sous:

/ Nach dem Öffnen verbrauchen unter

3 jours / Tage