

# Couscous au poulet & merguez

Couscous mit Huhn & Merguez

Flexitarien | Flexitarisch



Cuisiné par | Gekocht von

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

## Ingrédients | Zutaten

	%	De   Aus
Eau   Wasser	19%	CH
Poulet (cuisse)   Huhn (Schenkel)	19%	FR
Patate douce   Süsskartoffel	8%	US
Oignon rouge   Rote Zwiebel	8%	CH
Carotte orange   Orange Karotte	8%	CH
Chou-rave   Kohlrabi	8%	CH
Merguez de boeuf et mouton   Merguez a	8%	CH
Pois chiche   Kichererbse	6%	CH
Carotte jaune   Gelbe Karotte	6%	CH
Courgette   Zucchini	5%	ES
<b>Céleri-rave   Sellerie</b>	2%	CH
Cumin   Kreuzkümmel	<1%	FR
Epices ras el hanouth   Gewürze	<1%	MA

## Allergènes | Allergenen

Céleri  
Sellerie

## Nutriments | Nährstoffe

	/ 100g	/ 420g
Calories   Kalorien	87kcal	366kcal
Lipides   Fett	4g	17g
- Acide gras saturés   Gesättigte Fettsäure	2g	7g
Glucides   Kohlenhydrate	4g	18g
- Sucre   Zucker	2g	8g
Protéines   Eiweiss	8g	33g
Fibres   Ballaststoffe	2g	7g
Sel   Salz	0g	1g

Température de conservation:

/ Temperatur der Aufbewahrung

< 5°C

A consommer après ouverture sous:

/ Nach dem Öffnen verbrauchen unter

3 jours / Tage