

Saumon à la provençale

Lachs auf provenzalische Art mit grünen Oliven

Flexitarien | Flexitarisch



Cuisiné par | Gekocht von

bien Bon Sàrl
Rte de La Maillarde 5
CH-1680 Romont (FR)
www.bienbon.ch

Ingrédients | Zutaten

Saumon (filet) | Lachsfilet

Courgette | Zucchini

Poivron rouge | Rote Paprika

Oignon | Zwiebel

Lait entier | Whole milk

Crème de lait | Sahne aus Milch

Eau | Wasser

Olive verte | Grüne Olive

Tomate (pulpe) | Tomatenmark

Amidon de maïs | Maisstärke

Paprika | Paprika

Herbes de Provence | Kräuter der Provence

Sel blanc | Weisses Salz

%

35%

24%

10%

7%

6%

4%

4%

4%

3%

1%

<1%

<1%

<1%

De | Aus

CH

ES

NL

CH

CH

CH

CH

ES

IT

CH

IL

FR

CH

Allergènes | Allergenen

Lactose, Poisson

Laktose, Fisch

Nutriments | Nährstoffe

Calories | Kalorien

Lipides | Fett

- Acide gras saturés | Gesättigte Fettsäuren

Glucides | Kohlenhydrate

- Sucre | Zucker

Protéines | Eiweiß

Fibres | Ballaststoffe

Sel | Salz

/ 100g

110kcal

5g

19g

303g

58g

478g

16g

29g

/ 360g

396kcal

22g

4g

13g

7g

35g

6g

2g

Température de conservation:

/ Temperatur der Aufbewahrung

< 5°C

A consommer après ouverture sous:

/ Nach dem Öffnen verbrauchen unter

3 jours | Tage