

Gratin de merlu aux légumes printaniers



Les ingrédients pour

Carotte	625g
Lait	250g
Huile d'olive	18g
Merlu (sauf littoral ibérique et Pacifique)	600g
Oignon	200g
Beurre doux	10g
Sel	2g
Petits pois	100g
Fromage à pâte dure (type emmental)	40g
Poivre	2g
Maïs	20g

3 couvert(s)

De saison	France
	France
	France
	Europe & Méditerranée
De saison	France
	France
	France
Fortement hors saison	France
	France
	France
Fortement hors saison	France

Climat



CO2 (g)

2417



Saison

87%

Economie locale



Local

0%

Santé



Calories (kcal)

491



Protéines (g)

47



Quelques éléments de compréhension

Impact d'un repas moyen en France

kcal journalières en moyenne

Homme

Femme

Protéines journalières moyennes

2 500

gCO2e

2 100

kcal

1 800

kcal

50

g

Les calculs sont réalisés avec l'éco-calculateur Etiquet'table développé par ECO2 Initiative
etiquettable.eco2initiative.com