

Tarte aux légumes cuits et crus, carpaccio de Saint-Jacques



Les ingrédients pour		4 couvert(s)	
Carotte	300g	De saison	Local
Beurre doux	70g		France
Farine de blé	100g		France
Coquille Saint-Jacques	240g		Europe & Méditerranée
Betterave	180g	De saison	Local
Fromage à pâte dure (type emmental)	20g		France
Sel	3g		France
Poireau	60g	Fortement hors saison	Local
Vin	3g		France
Pomme de terre	80g	De saison	Local
Vinaigre de vin	5g		France
Brocoli	160g	De saison	Local
Huile d'olive	5g		France
Oignon	100g	De saison	Local

Climat		Economie locale	Santé	
				
CO2 (g)	Saison	Local	Calories (kcal)	Protéines (g)
709	93%	67%	388.25	19



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