

Nage de céleri de carottes à l'orange et au pistou poêlée de noix de saint Jacques



Les ingrédients pour

4 couvert(s)

Carotte	100g	De saison	Local
Fromage à pâte dure (type emmental)	25g		Local
Vin	25g		Local
Coquille Saint-Jacques sauvage (à éviter)	240g		Local
Céleri	100g	De saison	Local
Ail frais	30g		Local
Oignon	100g	De saison	Local
Jus d'orange	50g		Local
Basilic	50g	De saison	Local
Huile d'olive	10g		Local
Coriandre	20g	De saison	Local
Citron	50g	De saison	Local

Climat



CO2 (g)

493



Saison

100%

Economie locale



Local

100%

Santé



Calories (kcal)

165.25



Protéines (g)

15



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