

# Cocotte de poisson au lait de coco et potimarron



## Les ingrédients pour

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| Carotte                                 | 250g |
| Lait de coco                            | 300g |
| Saumon d'élevage                        | 300g |
| Oignon                                  | 200g |
| Huile d'olive                           | 72g  |
| Cabillaud Islande, Norvège et Pacifique | 300g |
| Courge                                  | 350g |
| Sel                                     | 2g   |
| Citron                                  | 180g |
| Poivre                                  | 2g   |
| Coriandre                               | 5g   |

## 4 couvert(s)

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

## Climat



CO2 (g)

1717



Saison

46%

## Economie locale



Local

0%

## Santé



Calories (kcal)

606



Protéines (g)

33



## 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