

FISH & CHILL

LES VERTUS POUR TON PALAIS :

Cabillaud sauvage cuit doucement à la vapeur, sarrasin au cresson cru et cuit, baies rose. Le tout avec une sauce au lait d'amande et du poivre du moulin.

LES VERTUS POUR TON CORPS :

Plat peu calorique et riche en protéines et en fibres, notamment grâce au cabillaud qui est un poisson maigre et également riche en vitamine B12, allié du système cardiovasculaire.

Le sarrasin (naturellement sans gluten) est peu calorique et pourtant très rassasiant. Enfin vient le cresson, aliment détoxifiant par excellence qui, en plus, est riche en fer et en vitamine C.

