



Prêt à cuisiner BIO

3 nouvelles bouchées végétariennes à croquer chez Carte Nature : pour un repas sain et gourmand prêt en un tour de main

Carte Nature, le spécialiste du prêt à manger bio lance 3 recettes inédites de bouchées à croquer : « Courgettes & féta », « Pois chiches & raisins secs », « Pois chiches & mozzarella ». Confectionnées à partir de riz complet italien (et de pois chiches pour deux d'entre elles), de légumes et de fromage, elles sont idéales à l'apéritif, en salade, en wraps ou en accompagnement de légumes. 100% bio et sans conservateurs, ces 3 nouvelles bouchées végétariennes sont également exemptes d'huile de palme et de soja. Tous les ingrédients ont été minutieusement sélectionnés autant que possible en France (pois chiches du Sud-Ouest, carottes majoritairement cultivées en France) pour offrir une gamme saine et gourmande. Relevées d'une pointe de curry (« courgettes & féta »), de cumin (« Pois chiches & raisins secs »), ou de menthe (« Pois chiches & mozzarella »), elles sont à la fois croquantes et fondantes en bouche. Prêtes à l'emploi, les bouchées à croquer Carte Nature se réchauffent au four en 5 minutes ou à la poêle dans un peu d'huile. Et pour aller encore plus loin, Carte Nature a choisi un conditionnement éco-conçu composé à 80% de plastique recyclé sans encres ajoutées, et 100% recyclable.

« Courgettes & féta » au curry

Dans cette recette, Carte Nature marie astucieusement les courgettes à la féta AOP de Grèce en relevant le tout d'une pointe de curry pour encore plus de saveurs.

Ingrédients : riz* 37%, courgettes* 26%, chapelure* (farine de BLE*, levure*, sel), FETA* 8%, oignons*, farine de BLE*, graines de lin* 3%, huile de tournesol* non hydrogénée, persil, sel, curry. Friture : huile de tournesol* non hydrogénée.

* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique

Analyse nutritionnelle (pour 100 g) : énergie : 1114 Kj/267 kcal, matières grasses (14g), dont acides gras saturés (2,5g), glucides (26g), dont sucres (3,1g), fibres alimentaires (3,6g), protéines (6,5g), sel (0,97g)

Prix : 2,95 € les 6 bouchées



« Pois chiches & raisins secs » au cumin

Ici, Carte Nature associe le riz, les pois chiches et les carottes aux amandes pour faire le plein d'énergie. Les raisins secs ajoute une note sucrée salée à la recette.

Ingrédients : carottes* 36%, riz* 26%, chapelure* (farine de BLE*, levure*, sel), pois chiches* 6%, oignons*, raisins secs* 4%, farine de BLE*, amandes* 3%, huile de tournesol* non hydrogénée, persil*, sel, cumin*. Friture : huile de tournesol* non hydrogénée.

* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique

Analyse nutritionnelle (pour 100 g) : Energie : 999 Kj/238 kcal, matières grasses (11g), dont acides gras saturés (1,1g), glucides (30g), dont sucres (7,3g), fibres alimentaires (3,6g), protéines (4,3g), sel (0,83g)

Prix : 2,90 € les 6 bouchées





« Pois chiches & mozzarella » à la menthe

Parfumée à la menthe et garnie de mozzarella italienne fondante, ces bouchées offrent un maximum de gourmandise à l'heure du déjeuner.

Ingrédients : riz* 28%, carottes* 24%, pois chiches* 15%, mozzarella* 8,6%, chapelure* (farine de blé*, levure*, sel), oignons*, farine de blé*, huile de tournesol* non hydrogénée, graines de sésame* 1%, menthe*, sel, cumin*, jus de citron*. Friture : huile de tournesol* non hydrogénée.

* Ingrédients issus de l'Agriculture Biologique.

Analyse nutritionnelle (pour 100 g) : Energie : 1023 Kj/244 kcal, matières grasses (9,1g), dont acides gras saturés (1,5g), glucides (33g), dont sucres (3,6g), fibres alimentaires (3,1g), protéines (5,8g), sel (1,2g)

Prix : 2,95 € les 6 bouchées

- * **Conditionnement :** packaging Evolve fabriqué à partir de 80% de matériaux recyclés. Entièrement recyclable, il ne contient aucune encre ajoutée.
- * **Distribution :** réseaux de magasins biologiques
- * **Conseil de préparation :** à réchauffer au four en 5 minutes ou à la poêle dans un peu d'huile.
- * **Poids :** 6 bouchées x 30 g = 180 g

A propos de Carte Nature

Carte Nature est un fabricant français de salades, pizzas, tartes et plats cuisinés exclusivement certifiés en Agriculture Biologique (AB). Créée en 1999, la marque entend répondre à toutes les envies de snacking BIO en proposant des recettes saines, gourmandes, savoureuses et pratiques, à travers une gamme de plus de 90 produits disponibles au rayon frais des réseaux de magasins biologiques. Fabriqués dans deux ateliers en France, Saint Chamond dans la Loire (42) et Seissan dans le Gers (32), ces produits Carte Nature contribuent au développement des emplois et des filières sur ses territoires d'implantation. L'entreprise compte à ce jour 80 salariés et a réalisé un chiffre d'affaires de 14 millions d'euros en 2019 www.carte-nature.fr