



# TENDANCES ET PRÉVISIONS DES RÉCOLTES

SEMAINE DU 27 AOÛT, 2023

**RSS**



Fruits prêts à manger  
& légumes.  
Soutenu par 5 étoiles.

**MFC**



Fruits et légumes frais  
entiers.  
Soutenu par 5 étoiles.

**ESS**

MARKON  
**ESSENTIALS**

Fruits et légumes frais  
entiers.  
Soutenu par 5 étoiles.



# FAITS SAILLANTS

## POMMES DE TERRE

Les pommes de terre MFC Norkotah de la nouvelle récolte sont disponibles. Il est important de connaître certaines caractéristiques. La qualité des pommes de terre nouvelles est excellente mais on peut parfois observer des pelures éraflées et un excès d'humidité. Les pommes de terre libèrent de l'humidité lorsqu'elles refroidissent, ce qui leur donne un aspect humide et peut entraîner l'apparition d'un léger résidu blanc à la surface, qui s'enlève facilement et ne pose aucun problème de qualité ou de sécurité alimentaire.

## OIGNONS VERTS

Les prix continuent à grimper. La chaleur persistante faisait déjà chuter les rendements avant le passage de l'ouragan Hilary sur les principales régions productrices de la péninsule de Baja au Mexique.

## LIMES

Les violentes tempêtes au Mexique et dans le sud du Texas auront un impact sur les stocks cette semaine. Les marchés seront en hausse.

## OURAGAN HILARY

- Markon surveille toutes les régions de culture qui ont été touchées par la tempête tropicale Hilary le dimanche 20 août.
- On peut s'attendre à d'importantes perturbations dans la production d'oignons verts et d'asperges ; certains stocks de tomates, de concombres et de courgettes ont également été touchés.

## FRAISES

- Les marchés sont en hausse La baisse des rendements et l'augmentation de la demande pour le congé de la fête du travail font grimper les prix.
- L'humidité due à la récente tempête tropicale incite les producteurs à récolter davantage de fruits.

## BROCOLI

- Les prix sont élevés et risquent de monter encore en raison de problèmes de qualité dans l'industrie.
- Le temps chaud, les vents forts et l'humidité élevée dans les vallées de Santa Maria et de Salinas ont accéléré la croissance, mais ont introduit plusieurs problèmes de qualité.

# TENDANCES ET PRÉVISIONS DES RÉCOLTES

SEMAINE DU 27 AOÛT, 2023



**pommes**

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| MI, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| WA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les saisons des pommes Granny Smith et jaunes Délicieuses MFC de Washington achèvent; des substitutions de calibre peuvent être nécessaires jusqu'à ce que nouvelle récolte commence au début ou à la mi-septembre. Les stocks de pommes Granny Smith seront limités et les marchés élevés jusqu'à la fin août. La nouvelle récolte de Granny Smith de Washington devrait arriver sur le marché la semaine du 4 septembre.



**asperges**

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| MEX     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| PERU/FL | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix demeurent élevés. Les dégâts causés par l'ouragan Hilary devraient encore réduire les stocks dans la région de Baja. La récolte est également en cours dans le centre du Mexique. Les asperges MFC sont disponibles.



**avocats**

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| PERU    | ///      | *****   | \$\$\$ |

Le marché est en hausse. Les stocks mexicains sont limités; les petits avocats sont remplacés par des plus gros en cas de pénurie. Les avocats RSS en morceaux, moitiés, le guacamole Pico de Gallo et la pulpe pure RSS sont disponibles.



**poivrons rouges/verts**

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA, USA    | ///      | *****   | \$\$\$ |
| CAN        | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX/TX     | ///      | *****   | \$\$\$ |

La production de poivrons de la nouvelle récolte californienne peine à répondre à la demande; les marchés sont élevés. Les dégâts causés par l'ouragan Hilary devraient encore resserrer les stocks et faire augmenter les prix sur la côte-ouest. Les poivrons verts et rouges de MFC et ESS sont disponibles. Les stocks de la côte-est sont limités en raison des pluies estivales. Les stocks des serres canadiennes sont suffisants.



**mûres**

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX     | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix commenceront à baisser au cours des prochaines semaines. La pression des insectes en raison de l'humidité récente a entraîné un resserrement des stocks mais la production augmente dans les régions de la Californie. Le mauvais temps ralentit la production au Mexique mais on s'attend à ce qu'elle augmente dans les 7 à 10 prochains jours.



**bleuets**

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MI, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| PNW     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX     | ///      | *****   | \$\$\$ |

Le marché est en hausse. Les récoltes du nord-ouest du Pacifique se terminent rapidement. La saison devrait se terminer d'ici une à deux semaines dans le Michigan. Le Mexique commencera sa production d'automne la semaine prochaine; on s'attend à des stocks suffisants vers la mi-septembre. Des stocks limités et des marchés élevés sont à prévoir pour les deux ou trois prochaines semaines.

# TENDANCES ET PRÉVISIONS DES RÉCOLTES



**brocoli**

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX/TX  | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix sont élevés et il est probable qu'ils augmentent encore, compte tenu des problèmes de qualité. Le temps chaud, les vents forts et l'humidité élevée dans les vallées de Santa Maria et de Salinas ont accéléré la croissance, mais ont introduit plusieurs problèmes de qualité, notamment les grains bruns, le jaunissement, les longues tiges et les coeurs creux. Les couronnes de brocoli du MFC sont limitées; les Markon Best Available® (MBA) et les marques privées d'emballeurs seront substitués au besoin lorsque les stocks ne répondent pas à nos spécifications.



**cantaloup**

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| CHILE   | ///      | *****   | \$\$\$ |

Le marché est bas; les stocks domestiques sont abondants dans vallée de San Joaquin. La qualité est excellente; les taux de sucre varient de 12 à 14 Brix. Les cantaloups MFC sont disponibles.



**chou-fleur**

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix sont bas; l'offre devrait être abondante jusqu'à la fin août, sauf intempéries. La qualité est très bonne: les fleurons sont blanc comme neige et de taille constante. Le chou-fleur ESS est disponible.



**céleri**

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MI, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Le marché est bas. Les stocks sont abondants dans la vallée de la Salinas, en Californie, et dans le Michigan. La production de Santa Maria se poursuit toute l'année, ; le profil de taille actuel est dominé par les longues tiges de 24 pouces. Le céleri MFC est disponible.



**piments forts**

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA, USA    | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX        | ///      | *****   | \$\$\$ |

Sur la côte-est, les volumes augmentent en Caroline du Nord et dans le Michigan. Les stocks de la côte-ouest sont limités. Les producteurs évaluent les dommages causés par le récent ouragan à Baja et en Californie du Sud. Les piments Anaheim, Jalapeno, Pasilla et Serrano MFC sont disponibles



**concombres**

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX        | ///      | *****   | \$\$\$ |

Le marché est en hausse. Les dégâts causés par l'ouragan Hilary devraient encore réduire les stocks de Baja. La production du Michigan bat son plein. La qualité est bonne. Les concombres MFC et ESS sont disponibles.



**raisins**

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix sont relativement stables. L'offre de raisins verts et rouges cultivés en Californie augmente. La qualité est excellente. Les raisins verts et rouges sans pépins MFC sont maintenant disponibles.



# TENDANCES ET PRÉVISIONS DES RÉCOLTES



## laitues à feuilles vertes / de variété

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les marchés sont stables ou en légère baisse; les stocks sont suffisants mais se resserreront jusqu'à la fin août. Les équipes de récolte taillent les feuilles pour éviter les dommages causés par les insectes, le vent et le mildiou. La laitue frisée MFC Premium est disponible.



## Melon miel

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| CHILE   | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix sont bas; les stocks domestiques sont abondants la vallée de San Joaquin, en Californie. La qualité est excellente; les taux de sucre varient de 13 à 16 Brix. Les melons miel MFC sont disponibles.



## laitue iceberg

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Une tendance à la hausse des superficies récoltables en août a maintenu les marchés stables à légèrement inférieur. Les équipes de récolte éliminent les laitues atteintes de sclérotinia, de pourriture au pied et de mildiou. La laitue iceberg MFC Premium est sporadique; la laitue MBA sera expédiée lorsque les poids ne correspondent pas à nos spécifications.



## citrons

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| IMPORTS | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix des petits citrons sont élevés en raison de l'insuffisance de l'offre et de la forte demande. Les fruits importés et les fruits mexicains seront remplacés pour éviter les ruptures de commande. Les citrons MFC et ESS sont disponibles.



## limes

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| MEX/TX | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix seront actifs au cours des deux prochaines semaines. Le Mexique a connu de fortes pluies au cours du week-end; l'ouragan Hilary a entravé la production. Les tempêtes au Mexique et dans le sud du Texas auront également un impact sur les approvisionnements. Les limes MFC et ESS sont disponibles.



## oignons

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| ID, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| NM, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| OR, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| WA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix devraient baisser au cours des prochaines semaines. Les oignons MFC sont disponibles du nord-ouest. Les premières livraisons sont dominées par les oignons moyens et jumbo. Les oignons de nouvelle récolte auront une forme plus ronde que les oignons expédiés le printemps et l'été; les oignons de début de saison présenteront encore des pelures fines et claires jusqu'à ce qu'ils soient expédiés d'entreposage.



## oranges

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| IMPORTS | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les stocks de Valencia de Californie sont suffisants; la nouvelle récolte est dominée par les oranges de grosseurs 88 à 113/caisse. Les Navel sud-africaines et chiliennes sont également sur le marché. Les oranges Navel et Valencia MFC et ESS sont disponibles.



## poires

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

La saison des Bartlett de Californie est en cours; les stocks seront expédiés jusqu'en septembre. La nouvelle récolte de Bartlett de Washington démarre cette semaine. La récolte des poires d'Anjou commencera début septembre.

# TENDANCES ET PRÉVISIONS DES RÉCOLTES



ananas

| REGION | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------|----------|---------|--------|
| CR     | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX    | ///      | *****   | \$\$\$ |
| SA     | ///      | *****   | \$\$\$ |

Le marché est élevé. Les stocks sont limités au Costa Rica, au Mexique et en Amérique du Sud. Chaque année, ils se resserrent de la mi-juin au mois d'août. La couverture sera sporadique et des substitutions de taille sont attendues jusqu'à la fin du mois.



pommes de terre

| REGION       | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|--------------|----------|---------|--------|
| ID, USA      | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MIDWEST, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix sont stabilisés. Les nouvelles récoltes sont expédiées d'Idaho, du Minnesota, du Wisconsin et de Washington. Les pommes de terre rouges et jaunes MFC sont disponibles depuis l'Idaho et le Minnesota.



pommes de terre

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CO, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| ID, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| WA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les nouvelles récoltes de pommes de terre Norkotah MFC sont disponibles. Les pommes de terre nouvelles n'ont pas encore subi le processus qui permet à la chaleur du champ de quitter les pommes de terre et qui les met en dormance et empêche la germination pendant les premiers mois d'entreposage. Les pommes de terre peuvent dégager de l'humidité en refroidissant, ce qui provoque un léger résidu blanc à la surface, qui peut être facilement éliminé par brossage et ne pose aucun problème de qualité. Les Norkotah commenceront à être expédiés à la mi-octobre. Les Burbanks nouvelles arriveront sur le marché au début du mois d'octobre.



framboises

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX     | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix sont en baisse maintenant que la production de Watsonville est en cours; les stocks augmenteraont d'ici septembre. La production mexicaine devrait augmenter au cours des prochaines semaines. La qualité est très bonne, certains lots présentant des tons jaunes.



laitue romaine

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix sont bas; les stocks sont abondants à Salinas et Santa Maria. La qualité est bonne mais le mildiou, les défauts mineurs causés par le vent et les thrips, les brûlures internes et au pourtour des feuilles ainsi que la présence croissante de sclérotine sont problématiques. La laitue romaine MFC Premium est disponible.



mélanges de laitues

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Le marché est inchangé; les stocks de la vallée de Salinas suffisent à la demande. La qualité des laitues Iceberg et romaine est bonne; les feuilles endommagées sont éliminées dans les champs. L'équipe d'assurance qualité Markon continue de surveiller la qualité et le traitement pour obtenir les meilleurs emballages.

# TENDANCES ET PRÉVISIONS DES RÉCOLTES



## mélanges printaniers

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Le marché est stable. La roquette, les épinards et les mélanges printaniers RSS sont disponibles.



## courges

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA, USA    | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX        | ///      | *****   | \$\$\$ |
| WA, USA    | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix de la côte-ouest devraient rester stables au cours des prochaines semaines. La production de Baja est également en cours. Le volume de la côte-est est irrégulier à la suite des pluies dans certaines régions de culture. La qualité varie de moyenne à très bonne. Les courgettes jaunes et vertes MFC sont disponibles.



## fraises

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les marchés ont baissé cette semaine en raison d'une demande plus faible. L'amélioration des conditions météorologiques a permis d'augmenter les rendements dans les deux régions. Le calibre varie actuellement de petit à moyen (18 à 22 unités par coque d'une livre). Les fournisseurs se déplaceront vers Santa Maria à la mi-septembre. Markon recommande de commander pour des rotations rapides. Les fraises MFC sont sur le marché.



## tomates

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA, USA    | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |
| MEX        | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les tomates Roma de la côte-ouest sont limitées; plusieurs producteurs sont en diminution de plantation dans la région de San Joaquin. Les stocks de tomates rondes sont plus abondants. Le volume augmente dans l'est du Mexique. La qualité est meilleure en Californie et à Baja. Sur la côte-est, les rendements ont légèrement baissé; les grosses tomates dominent les stocks. Les tomates MFC sont disponibles.



## Fruits à noyau

| REGION  | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|---------|----------|---------|--------|
| CA, USA | ///      | *****   | \$\$\$ |

Les prix sont stables; les stocks de nectarines, de pêches, de prunes et d'abricots répondent à la demande. Les nectarines seront expédiées jusqu'en septembre; la saison des pêches se terminera à la mi-octobre. Les taux de sucre varient de 12 à 15 Brix. Les abricots seront expédiés jusqu'à la mi-septembre; les taux de sucre se situent entre 12 et 16 Brix. La saison des prunes se terminera à la mi-octobre; les producteurs expédient actuellement des prunes noires. Les taux de sucre se situent entre 16 et 20 Brix.



## Melon d'eau

| REGION     | SUPPLIES | QUALITY | PRICE  |
|------------|----------|---------|--------|
| CA         | ///      | *****   | \$\$\$ |
| EAST COAST | ///      | *****   | \$\$\$ |

Le marché est élevé, la demande est forte. Les stocks californiens sont suffisants; les melons d'eau de la côte-est sont limités. Les mini-melons sans pépins restent rares. La qualité est très bonne; les taux de sucre varient de 10 à 12 Brix.

# COURRIER DU CHEF MARKON

Pour répondre à vos questions sur les fruits et légumes, Markon a rassemblé une équipe de chefs parmi ses membres et producteurs affiliés.



CHEF KIRK  
KWIATKOSKI  
Membre Markon

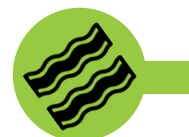
Quels sont vos accompagnements de barbecue préférés?

A

Mon préféré est une salade de pastèque grillée et de fromage de chèvre avec des concombres et des oignons rouges.



Aucun barbecue n'est complet sans un épi de maïs grillé à la manière du maïs de rue mexicain.



La salade de chou préparée avec la délicieuse et saine salade de chou RSS Heart-Y, une combinaison de brocoli et de radis en julienne, de perles de chou-fleur, de chou râpé, de carottes et de chou frisé, constitue un accompagnement idéal pour le barbecue.

# CONSEILS POUR SERVIR HARICOTS VERTS:



- 1.** Mélangez à la main des haricots verts garnis RSS sautés avec du fromage feta, du basilic frais, des amandes tranchées et une vinaigrette citronnée pour une salade ou un accompagnement d'été léger.
- 2.** Mélanger avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre; rôtir jusqu'à tendreté; servir les steaks avec du parmesan râpé.
- 3.** Ajoutez des haricots verts hachés et cuits à la vapeur aux omelettes au fromage feta.

# PLEIN FEUX SUR UN PRODUCTEUR VEDETTE:

## LES FERMES BALOIAN

### Qui?

Les fermes Baloian sont une exploitation agricole familiale de quatrième génération dont les racines remontent à ses humbles débuts en 1917, lorsque ses parents, grands-parents et arrière-grands-parents arméniens insistaient sur l'importance du travail, de l'honnêteté, de l'humilité et du travail bien fait.

### Pourquoi?

Parce qu'ils sont convaincus que la terre est notre plus grande richesse. L'utilisation de bonnes pratiques durables pour promouvoir l'agriculture à long terme n'est pas seulement une bonne pratique commerciale, c'est aussi notre responsabilité de garantir une planète saine pour les générations à venir.

### Quels produits Markon?

Les poivrons verts et rouges MFC et ESS  
Les aubergines MFC



## LE DÉVELOPPEMENT



## DURABLE CHEZ MARKON:

Dès sa création, Markon a mis l'accent sur la durabilité, en ce qui concerne nos quatre piliers : l'approvisionnement responsable, la durabilité des opérations, l'autonomisation des employés et le soutien aux communautés.



**Pilier 1 : S'approvisionner de manière responsable**



**Pilier 2 : Exploitation durable**



**Pilier 3 : Encourager l'autonomie des employés**



**Pilier 4 : Soutenir les communautés**

# EN PRIMEUR!

Tout chef a besoin quelques recettes solides dans son répertoire. C'est pourquoi Markon a mis en place un catalogue de recettes à base de fruits et légumes complémentés d'une foule d'ingrédients-tendance pour tous les repas, toutes les saisons et toutes les cultures.

## Espadon aux Haricots de Mer

Épatez vos clients avec cette combinaison charnue d'espadon et de haricots de mer présentée dans une présentation géométrique.

16 onces. steaks d'espadon coupés en huit cubes de deux onces  
 1/4 T d'huile de sésame, fendue  
 1/4 T de sauce soja faible en sodium  
 1/2 lb de haricots de mer, légèrement sautés  
 1/4 lb de haricots canneberges, légèrement sautés  
 1/4 tasse de ciboulette Markon de première récolte, ciselée  
 Fleurs comestibles pour la décoration

Faites mariner les cubes d'espadon dans deux cuillères à soupe d'huile de sésame et la sauce soja. Faites chauffer une grande poêle; à l'aide de la marinade, saisir le poisson sur toutes les faces. Réserve.  
 Faites chauffer les deux cuillères à soupe d'huile de sésame restantes et faites revenir les haricots de mer et les canneberges pendant une à deux minutes.

Coupez les haricots à la même longueur que la hauteur du cube de poisson. Placer un moule carré beurré au centre d'une assiette de service. Disposez deux cubes de poisson, les haricots de mer hachés et les pointes de haricots canneberges dans le moule (assurez-vous qu'il est bien emballé). Garnir de ciboulette et de fleurs comestibles.

Le  
 cantaloup frais,  
 le miellat et la  
 pastèque cochent  
 toutes les cases  
 d'un dessert sain :  
 riche en vitamines,  
 faible en glucides,  
 sans gluten, végétalien  
 et délicieux!

