

# Les Bio Bruns

## Comment les reconnaître ?

- Un chapeau globuleux de couleur brun clair
- Des lames fines et serrées
- Un pied trapu et ferme, qui s'épaissit vers la base

## Quels bienfaits nutritionnels ?

- Pauvre en calories
- Riche en minéraux, vitamines, oligo-éléments et antioxydants
- Possède du glycogène



## Comment les préparer ?

Avec leur chair ferme et goûteuse aux saveurs rondes et raffinées, ils savent se faire apprécier aussi bien crus que cuits. Très peu caloriques et très nutritifs, ils sont faciles à cuisiner et peuvent s'utiliser dans tous types de préparations.

## Du bio 100% local

Des qualités esthétiques... Avec leur texture soyeuse, leur chapeau aux formes généreuses, leur belle couleur unie brun satiné et leur pied blanc velouté, ils cachent des lamelles rosées signe de qualité. Ils révèlent une très bonne tenue en linéaires à température ambiante mais peuvent aussi très bien se conserver au frais.



### Conditionnement

Barquettes de 200 g  
Colis de 6 barquettes  
ou vrac en colis de 2kg



### Origine

France



### Variété

Bio



### Saisonnalité

Toute l'année