

DU 10 AU 31 JANVIER 2025

*Ensemble commençons
l'année sans compromis !*

~~5,17 €~~

**PROMOS
-20%**

4,14 €

**Graines de
lin moulues
Linwoods
200 g**



~~2,34 €~~

**PROMOS
-15%**

1,99 €

**Petits pois Luce
400 g**



Cash Bio
markal **vosre supermarché Bio**
Les idées bio depuis 1936

**Les Soubredioux - RN532 sortie 5 - 26300 Alixan
Plus d'infos sur cashbio.fr**

PROMOS DU 10 AU 31 JANVIER 2025

+ 20% DE CONFITURE OFFERT



Confiture extra
d'Abricot
CONFIT DE
PROVENCE
350 g + 20% offert

4,74€

Soit le kilo
12,81 €



Confiture extra
de Fraise
CONFIT DE
PROVENCE
350 g + 20% offert

4,78€

Soit le kilo
12,92 €



Confiture extra
d'Orange
CONFIT DE
PROVENCE
350 g + 20% offert

4,43€

Soit le kilo
11,97 €



Confiture extra
de Myrtille
CONFIT DE
PROVENCE
350 g + 20% offert

5,60€

Soit le kilo
15,13 €

+ 20% DE CONFITURE OFFERT



Spécialité gourmande
de délices de Marrons
d'Ardèche
CONFIT DE PROVENCE
350 g + 20% offert

5,60€

Soit le kilo
15,13 €

+ 185 G OFFERT



Pâte à tartiner cacao
noisettes, sans huile de
palme NOCCIOLATA
650 g + 185 g offert

9,30€

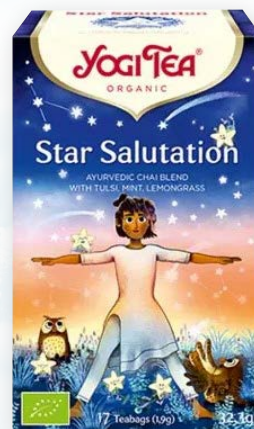
Soit le kilo
11,13 €



Purée de noisettes
grillées NOCCIOLA
Damiano
325 g

4,49€

Soit le kilo
13,81 €



Boîte de
sachets de thé
YOGI TEA
17 sachets
32,3 g

~~4,08 €~~
**PROMOS
-10%***

3,67€

Soit le kilo
113,62 €

*Offre non cumulable avec la remise à partir de 3 unités achetées (pour les produits Les Essentiels uniquement). Dans la limite des stocks disponibles.

PROMOS DU 10 AU 31 JANVIER 2025

RECETTE DE LASAGNE VEGAN

Ingrédients pour 4 personnes : 1 paquets de feuilles de lasagne Markal.

POUR LA VIANDE HACHÉE : 150 g de protéines soja texturées ; 450 ml d'eau ; 1 cube de bouillon légumes sans levure ; 2 cs de sauce tamari (ou soja) ; 3 cc d'ail en poudre ; 2 cc d'oignon en poudre ; 1 cs d'huile de tournesol.

Verser le bouillon de légumes et le reste des ingrédients dans une casserole avec les 450 ml d'eau. Remuer le mélange de temps en temps et une fois prêt, il suffit de le renverser sur les protéines de soja. Laisser reposer le mélange pendant 15 min.

Verser le mélange de protéines et de marinade dans une poêle dans laquelle on aura versé au préalable une cs d'huile de tournesol.

POUR LA SAUCE TOMATE : 2 oignons ; 2 cs d'huile d'olive ; 1 cc bombée de persil séché ; 3 gousses d'ail ; 1 cs rase de sucre complet ; 3 carottes ; 1 cc d'origan séché ; 10 tomates fraîches ; sel aux herbes, poivre ; 1 cc d'herbes de Provence ; 200 ml d'eau ; 1 cc rase de bicarbonate.

Emincer les oignons et les faire sauter à feu doux dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive, puis ajouter les carottes et de laisser mijoter pendant 5 min. Ajouter la gousse d'ail laisser mijoter 3 min et ajouter le reste des ingrédients, dont les tomates fraîches qui auront été pelées et épépinées.

Laisser ensuite mijoter le tout à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Remuer de temps en temps la préparation pour que la sauce soit bien crémeuse. L'assaisonnement doit se faire en fonction du goût de chacun.

PRÉPARATION DE LA SAUCE BÉCHAMEL : 500 ml de lait de soja ; 3 cs de farine blanche ; 3 cs d'huile d'olive extra vierge ; Sel - poivre ; Noix de muscade (facultatif).

Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter ensuite la farine tout en remuant la préparation avec un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène.

Ajouter le lait de soja froid puis on continue de remuer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Puis laisser cuire pendant quelques minutes tout en assaisonnant à son goût.

PRÉPARATION DU FROMAGE VEGAN : 5 poignées de noix de cajou (non grillées, non salées) ; sel aux herbes ; 1 cc d'ail en poudre ; poivre ; 1 cc d'oignon déshydraté ; 2 cc de levure diététique de bière ; 1 cs de gomasio.

Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une sorte de purée. Pour apporter le goût du fromage et un aspect plus spécifique, on peut rajouter 2 cc de levure diététique de bière.

Pour le montage du plat de lasagnes vegan, on commence par disposer une couche de sauce tomate puis une feuille de lasagnes, puis une portion de protéines de soja texturées et enfin une couche de béchamel dans un plat à gratin. On réitère ensuite l'opération jusqu'à l'épuisement des ingrédients.

Reste alors à parsemer le dessus avec le fromage vegan rapé et on met le tout au four. Pour une cuisson al dente des pâtes, il faut préchauffer le four à 180 °C et laisser cuire la préparation pendant 40 minutes.

Servir chaud avec un peu de salade pour apporter un peu de fraîcheur au plat.

Bon appétit !



~~1,57 €~~
PROMOS
-15%*

1,33 €

Soit le kilo
5,32 €

Lasagne blanche
Markal
250 g



~~2,33 €~~
PROMOS
-15%*

1,98 €

Soit le kilo
2,91 €

Passata rustica
Luce
680 g



~~2,29 €~~
PROMOS
-15%*

1,95 €

Soit le kilo
11,14 €

Protéines de soja
gros Markal
175 g



~~4,24 €~~
PROMOS
-15%*

3,60 €

Velouté de tomates
légumes et pâtes
1 L



~~3,30 €~~
PROMOS
-10%*

2,97 €

Soit le kilo
14,85 €

Emmental rapé
Valmartin
200 g

PROMOS DU 10 AU 31 JANVIER 2025

Ne manquez pas notre dégustation de crêpes le 31 janvier et le 1^{er} février dans votre magasin



~~25,25 €~~
PROMOS
-15%*

21,46 €

Poudre de douche
La Miellée des Abeilles
50 g



~~17,74 €~~
PROMOS
-15%*

15,08 €

Propolis
Trésor des Abeilles
250 ml



~~14,12 €~~
PROMOS
-15%*

12,00 €

Acérola Diétaroma,
vitamine C naturelle,
sans sucres ajoutés
2000 mg/24 comprimés



~~8,29 €~~
PROMOS
-15%*

7,05 €

Spiruline poudre Iswari
125 g

Cash Bio Markal

Du lundi au vendredi : 9h-19h non stop, Samedi :
9h-18h30 non stop

LACRA-RN 532 / Sortie 5 / Aire des Marthes
Les Soubredieux-795 route de la Correspondance-26300ALIXAN
Tél. 04 75 58 89 18

www.cashbio.fr

DRIVE www.cashbio.fr

• Service gratuit • Facilitez-vous les courses • Mêmes prix qu'en magasin • Gagnez du temps •
Commandez 24h/24

- 1 - Faites vos courses en 1 cliclet 24h/24. Les frais de préparation sont offerts.
- 2 - Vos courses prêtes le lendemain à partir de 15h.
- 3 - Payez en magasin et retirez vos courses en 10 mn.

*Offre non cumulable avec la remise à partir de 3 unités achetées (pour les produits Les Essentiels uniquement).
Dans la limite des stocks disponibles.