



Poisson Chinchard (1KG ou 1 Carton)

Description

Plus maigre que le maquereau avec lequel on le compare souvent, le chinchard se révèle aussi riche en protéines et qu  en vitamine D. Il peut être cuit au four,    la poêle, frit et il accompagne bien le riz, l  atti  k  , les pommes sautées!



date créée

6 mars 2023

Auteur

ikasougou