

3
BRASSEURS

La gazette

DES BRASSEURS

ÉDITION SPÉCIALE ANNIVERSAIRE

PRINTEMPS - ÉTÉ 2026
| N°47

Suivez-nous ! @ f



BIENVENUE À LILLE
EN 1986

GAMME ORIGINE

DEPUIS 1986,
NOS BIÈRES SIGNATURES

BLONDE
BLONDE ALE | 24 IBU | ALC 5.2%

AMBRÉE
AMBER ALE | 26 IBU | ALC 6.2%

AUTRES STYLES

BLANCHE DE LILLE
BLANCHE DES FLANDRES | 17 IBU | ALC 5.6%

TRIPLE
TRIPLE | 30 IBU | ALC 8%

PINK
GOÛT FRAMBOISE | 14 IBU | ALC 4.4%

FOSSE 6
BIÈRE LOCALE | 30 IBU | ALC 6%

IPA
AMERICAN INDIAN PALE ALE | 40 IBU | ALC 6%

GAMME CRÉATION

PLUS DE 1000 RECETTES
EN 40 ANS : NOS BRASSEURS
INNOVENT TOUS LES MOIS

BIÈRE DU MOIS
UNE NOUVELLE BIÈRE CHAQUE PREMIER JEUDI
DU MOIS

CRÉATION DU BRASSEUR
UNE BIÈRE ÉPHÉMÈRE CRÉÉE ET DISPONIBLE
EXCLUSIVEMENT DANS CE RESTAURANT

GAMME EXPLORATION

UNE COLLECTION DE CANETTES A
CONSOMMER A TABLE POUR EXPLORER
LES DIFFÉRENTES TENDANCES DE LA BIÈRE.

Canette 33cl sans alcool

MYSTIQUE
PALE ALE | ALC 0,4%

SOUS-BOIS
SOUR FRAMBOISE | ALC 0,4%

ODYSSÉE
IPA | ALC 0,4%

C'est notre fierté : nos bières pression sont brassées sur place et conçues pour s'accorder parfaitement avec notre cuisine. Notre brasseur vous indique dans cette carte pour chaque plat le meilleur accord possible.

40 ANS
D'ESPRIT BRASSEUR

En famille, entre amis,
entre collègues...
Célébrons tous ensemble 40 ans
d'esprit brasseur !

SCANNEZ LE QR CODE
POUR CRÉER VOTRE COMPTE FIDÉLITÉ
ET NE RIEN RATER DES ÉVÉNEMENTS ET CADEAUX
MIS EN JEU CETTE ANNÉE !

LES ENGAGEMENTS QUALITÉ DE NOTRE CUISINE !

Nos frites de pommes de terre et nos haricots verts sont Origine France garantie.



Notre saucisson sec et notre araignée de porc bénéficient de l'appellation le Porc Français.



Le Maroilles, le Bleu d'Auvergne et le Parmesan bénéficient de l'Appellation d'Origine Protégée.



Tous nos steaks hachés, entrecôtes et tartares bénéficient de l'appellation Viande Bovine Française.



La knack d'Alsace de nos choucroutes a obtenu la médaille d'or du concours général agricole de Paris 2025.



La Mortadella Bologna et la Coppa di Parma bénéficient de l'Indication Géographique Protégée.



Toutes nos recettes à la bière sont cuisinées à partir des bières 3 Brasseurs.





APÉRO À PARTAGER

Les saveurs qui matchent avec les blondes, blanches et bières de soif

CORNET DE FRITES

Sauce au choix.

L'accord parfait : la Blonde.

PANIER APÉRITIF

Onion rings à la bière, onion rings épicés, Mini gaufre de pomme de terre, croquette de brie, sauce au choix.

L'accord parfait : la Blanche de Lille ou la Mystique.

OS À MOELLE

AUX SENTEURS DE THYM

L'accord parfait : la Blonde ou la Mystique.

PLANCHE XXL

Chiffonnades de Coppa di Parma IGP, de Spianata piccante, de Lomo, Mortadella di Bologna IGP, saucisse fumée à la bière 3 Brasseurs, Bleu d'Auvergne AOP, fromage pesto verte, Saint-Félicien, sauce signature 3B, tzatziki, concombre, tomates cerises, salade, pickles d'oignon rouge.

L'accord parfait : la Blanche de Lille.

Les saveurs qui matchent avec les IPA et autres bières houblonnées

CORNET DE POM' GAUFRETTES

Mini-gaufres de pommes de terre. Sauce au choix.

L'accord parfait : l'IPA ou l'Odyssee.

FLAM APÉRO FLAM&CO

Chorizo, cheddar, crème, fromage blanc, oignons.

L'accord parfait : l'IPA ou l'Odyssee.

PAIN AILLÉ

Tranches de pain aillé gratinées au cheddar et à la mozzarella.

L'accord parfait : l'IPA.

FALUCHE DU QUINQUIN

Pain bagnat, Maroilles AOP, chorizo.

L'accord parfait : l'IPA ou la Triple.

Les saveurs qui matchent avec les ambrées et autres bières maltées

ASSIETTE DE CHARCUTERIE

Chiffonnades de Coppa di Parma IGP, de Spianata piccante, de Lomo, Mortadella di Bologna IGP, pickles d'oignon rouge, cornichons, pain de campagne.

L'accord parfait : l'Ambrée ou la Triple.

SAUCISSE À CROQUER

Saucisse fumée à la bière 3 Brasseurs, sauce signature 3B.

L'accord parfait : l'Ambrée.

PLANCHE BISTRO

Chiffonnades de Coppa di Parma IGP, de Spianata piccante, de Lomo, Mortadella di Bologna IGP, Maroilles AOP, Bleu d'Auvergne AOP, fromage pesto verte, pickles d'oignon rouge, cornichons, beurre, pain.

L'accord parfait : l'Ambrée.

Parfait avec une palette de dégustation

SAUCISSON SEC 150G

Saucisson sec entier pur porc.

L'accord parfait : une palette de dégustation.

VIANDES® & POISSONS

Les saveurs qui matchent avec les blondes, blanches et bières de soif

STEAK HACHÉ À CHEVAL (avec tranche de Cheddar + 1€)

Steak haché frais façon bouchère, œuf au plat.

L'accord parfait : la Blonde ou la Mystique.

FISH & CHIPS DE CABILLAUD

Servi avec frites et sauce tartare.

L'accord parfait : la Blanche de Lille.

SAUMON MI-CUIT MI-FUMÉ

Salé au sel de Guérande et fumé au bois de hêtre par la Fumerie artisanale du Sichon en Auvergne, Sauce beurre nantais.

L'accord parfait : la Blanche de Lille.

TARTARE DE SAUMON

Saumon, tzatziki, pain toasté, citron, salade

L'accord parfait : Pink.

GRANDE SAUCISSE À LA BIÈRE, FRITES, SALADE ET SA SAUCE AU CHOIX

L'accord parfait : la Blanche de Lille.

Les saveurs qui matchent avec les ambrées, brunes et autres bières maltées

VÉRITABLE ANDOUILLETTE DE TROYES 5A À LA DUB (sauce moutarde)

Flambée devant vous au Calvados : supplément = 2€

L'accord parfait : l'Ambrée.

PLANCHE MIXED GRILL

Demi-ribs de porc sauce barbecue, saucisse à l'ail des ours, chorizo grillé, araignée de porc marinée piment habanero saveur mangue, tzatziki.

L'accord parfait : l'Ambrée.

BAVETTE D'ALOYAU

Sauce au choix.

L'accord parfait : l'Ambrée ou l'IPA.

Les saveurs qui matchent avec les IPA et autres bières houblonnées

CHICKEN DIP CHEDDAR

Aiguillette de poulet panée croustillante, frites, sauce cheddar.

L'accord parfait : l'IPA ou la Flora.

TARTARE DE BŒUF PRÉPARÉ OU NON

L'accord parfait : l'IPA.

ENTRECÔTE MAXI SAUCE AU CHOIX

L'accord parfait : l'IPA.



BURGERS

Les saveurs qui matchent avec les blondes, blanches et bières de soif

LE NEW YORKAIS

Bun brioché, steak haché frais façon bouchère, sauce 3 poivres d'antan, pickles d'oignons rouges, fine tranche de poitrine, salade, comté et œuf poché.

L'accord parfait : Fosse 6

CHT'MI

Bun brioché, steak haché frais façon bouchère, Maroilles AOP, sauce Maroilles AOP, salade, confit d'oignon rouge.

L'accord parfait : la Blanche de Lille ou la Triple.

Les saveurs qui matchent avec les ambrées, brunes et autres bières maltées

COUNTRY

Galettes de pomme de terre, steak haché frais façon bouchère, poitrine fumée, cheddar, œuf au plat, confit d'oignon rouge.

L'accord parfait : l'Ambrée ou l'IPA.

BIG BEN (steak smash) RECETTE ANNIVERSAIRE 40 ANS

Bun brioché, steak haché frais façon smash, cheddar, sauce barbecue, salade, confit d'oignon rouge, oeuf au plat, poitrine fine fumée.

L'accord parfait : l'Ambrée.

Les saveurs qui matchent avec les IPA et autres bières houblonnées

SAINTE-CATHERINE

Bun brioché, steak haché frais façon bouchère, cheddar, sauce barbecue, salade.

L'accord parfait : l'IPA ou la Blonde.

DIP CHEDDAR (steak smashé)

Bun brioché, steak haché frais façon smash, cheddar fondu dans la bière 3 Brasseurs, confit d'oignon rouge, roquette, chorizo, oignons frits, persil.

L'accord parfait : l'IPA.

Envie d'une option végété ? Tous nos burgers au bœuf existent aussi avec une galette panée de légumes et fromage !

SALADES

Les saveurs qui matchent avec les blondes, blanches et bières de soif

CHÈVRE CHAUD

Salade assaisonnée à la vinaigrette, toasts au chèvre, poitrine fumée, carottes râpées, concombre, tomates cerises, pommes de terre grenaille, miel, pickles d'oignon rouge, persil.

L'accord parfait : la Blonde ou la Blanche de Lille.

CAESAR Existe aussi avec un pané 100% végétal.

Salades assaisonnées à la sauce caesar, aiguillettes de poulet panées, copeaux de parmesan Reggiano AOP, œuf dur, croûtons, oignons frits, tomates cerises, pickles d'oignon rouge, tuile de parmesan, ciboulette.

L'accord parfait : la Blanche de Lille.

3 BRASSEURS

Salade assaisonnée à la vinaigrette, carottes râpées, concombre, tomates cerises, gésiers de canard confits, Bleu d'Auvergne AOP, haricots verts persillés, œuf dur, persil.

L'accord parfait : la Blonde ou l'Ambrée.

Les saveurs qui matchent avec les IPA et autres bières houblonnées

LA LULU AUX LÉGUMES GRILLÉS

Salade assaisonnée à la vinaigrette, carottes râpées, concombre, tomates cerises, poêlée de légumes, gaufrette de pomme de terre, tzatziki, sauce barbecue, œuf dur.

L'accord parfait : l'IPA.

CŒUR FONDANT

Salade assaisonnée à la vinaigrette, carottes râpées, concombre, tomates cerises, pain bagnat, Saint-Félicien, chorizo, chiffonnades de Coppa di Parma IGP, de Spianata piccante, Mortadella di Bologna IGP, pommes de terre grenaille, persil.

L'accord parfait : l'IPA ou l'Ambrée.

POKE SAUMON

Saumon, carottes, concombre, tomates cerises, tzatziki, œuf dur, sauce sésame.

L'accord parfait : la Blonde.





Depuis 40 ans, on prend plaisir à brasser les meilleurs accords entre un plat et une bière.

Pour un moment parfait, suivez les conseils d'accords de nos brasseurs !

NOS PLATS SIGNATURES



PLATS BRASSERIE

RIBS SAUCE BARBECUE

L'accord parfait : l'IPA.

JARRET DE PORC 1KG À LA BIÈRE 3 BRASSEURS

L'accord parfait : l'IPA.

POTJEVLEESCH (élaboré par nos soins)

L'accord parfait : La Blonde de Lille ou La Blonde.

CARBONADE FLAMANDE

Mitonné de bœuf à la bière 3 Brasseurs, pain d'épices.

L'accord parfait : l'Ambrée ou la Blonde de Lille.

ASSIETTE GOURMANDE

Assortiment de petits formats de nos spécialités : carbonade, welsh, potjevleesch, os à moelle & toasts.

L'accord parfait : une palette de dégustation.

WELSHS

WELSH 3 BRASSEURS

Tranche de pain, moutarde à l'ancienne, jambon blanc, cheddar fondu dans la bière 3 Brasseurs, œuf au plat.

L'accord parfait : la Blonde de Lille ou la Triple.

WELSH SAUCISSE

Tranche de pain, moutarde à l'ancienne, jambon blanc, cheddar fondu dans la bière 3 Brasseurs, saucisse fumée, poitrine fumée, œuf au plat.

L'accord parfait : l'Ambrée ou la Triple

WELSHBOURGEOIS

Bun brioché, steak haché frais façon bouchère, salade, confit d'oignon rouge, cheddar fondu dans la bière 3 Brasseurs, moutarde à l'ancienne.

L'accord parfait : l'Ambrée ou l'IPA.

WELSH CHORIZO POIVRON

Lamelles de poivrons rouges grillés, chorizo, cheddar fondu dans la bière 3 Brasseurs, œuf au plat.

L'accord parfait : la Fosse 6.

Supplément Os à moelle

POUTINES



3 BRASSEURS

Frites, émincé de bœuf à la bière 3 Brasseurs, sauce barbecue, confit d'oignon rouge, cheddar, mozzarella.

L'accord parfait : la Blonde ou l'IPA.

CHTI CHORIZO RECETTE ANNIVERSAIRE 40 ANS

Frites, chorizo, Maroilles AOP, sauce Maroilles AOP, confit d'oignon rouge.

L'accord parfait : l'IPA.

CAESAR

Frites, sauce Caesar, aiguillettes de poulet panées, oignons frits, mozzarella, copeaux de parmesan, croûtons.

L'accord parfait : la Triple.

POUTINE BURGER

Frites, oignons frits, sauce poivre d'antan, mozzarella, cheddar, steak haché frais façon bouchère, salade, pain toasté, Œuf sur le plat.

L'accord parfait : la Fosse 6.



CHOUCROUTES

CHOUCROUTE 3 BRASSEURS

Chou cuisiné, saucisse fumée, saucisse knack, échine fumée, poitrine fumée, saucisson à l'ail, pommes de terre.

L'accord parfait : la Blonde ou la Blanche de Lille.

CHOUCROUTE DE LA MER

Chou cuisiné, saumon, cabillaud, haddock fumé, pommes de terre, beurre nantais, citron.

L'accord parfait : La Blanche de Lille.



GAUFRES SALÉES

GAUFRE BISTRO

Gaufre bruxelloise, sauce fromagère, oignon rouge, lardons, emmental râpé, œuf au plat. Servie avec frites et salade.

L'accord parfait : la Blonde ou la Mystique.

GAUFRE ESTIVALE

Gaufre bruxelloise, crème de poivron, poêlée de légumes, mozzarella, chèvre, roquette, œuf au plat. Servie avec frites et salade.

L'accord parfait : La Blanche de Lille.



FLAMMIEKUECHES

Les saveurs qui matchent avec les blondes, blanches et bières de soif

CLASSIQUE

Lardons, oignons.

L'accord parfait : la Blonde.

GRATINÉE

Lardons, emmental râpé, oignons.

L'accord parfait : la Blonde ou l'Ambrée.

CHÈVRE MIEL

Chèvre, lardons, oignons, mozzarella, miel, tomates cerises, salade.

L'accord parfait : la Blonde ou la Mystique.

FLETWELSH

Lardons, cheddar, œuf au plat, oignons, moutarde à l'ancienne.

L'accord parfait : la Blanche de Lille ou la Blonde.

CHEF

Maroilles AOP, lardons, champignons de Paris, tomates cerises, oignons.

L'accord parfait : la Blanche de Lille ou l'Ambrée.

CAESAR RECETTE ANNIVERSAIRE 40 ANS

Aiguillettes de poulet panées, copeaux de parmesan Reggiano AOP, mozzarella, tomates cerises, oignons, salade, sauce caesar, oignons frits.

L'accord parfait : la Blanche de Lille.

Toutes nos flams, aussi appelées tartes flambées sont préparées sur place, garnies de fromage blanc, de crème et sont disponibles découpées et à partager.

Les saveurs qui matchent avec les IPA et autres bières houblonnées

SPÉCIALE 3 BRASSEURS

Champignons de Paris, lardons, oignons, emmental râpé.

L'accord parfait : l'IPA ou la Triple.

SAINTE FÉFÉ

Poêlée de légumes, Saint-Félicien, oignons, pommes de terre grenaille, salade, miel.

L'accord parfait : l'IPA.

4 FROMAGES

Mozzarella, chèvre, Bleu d'Auvergne AOP, cheddar, oignons.

L'accord parfait : l'IPA.

CH'BARAQUE

Saucisse à la bière 3 Brasseurs, mozzarella, cheddar, frites, sauce poivre à la bière 3 Brasseurs, oignons, œuf au plat.

L'accord parfait : l'IPA.

GÉNÉREUSE

Champignons de Paris, lardons, chorizo, cheddar, œuf au plat, oignons.

L'accord parfait : l'IPA ou la Triple



ACCOMPAGNEMENTS & SAUCES

Accompagnement au choix : Frites, poêlée de légumes, haricots verts, salade assaisonnée, chou cuisiné, pommes de terre grenailles, pâtes.

Sauce au choix : Tartare, barbecue, poivre, Maroilles AOP, échalote, bleu, beurre nantais, mayonnaise, sauce signature 3B.

Plat sans viande dont certains fromages peuvent contenir de la présure animale, veuillez vous renseigner auprès de nos équipes.

DESSERTS

GOURMANDS

CAFÉ / THÉ GOURMAND

Café ou thé au choix et ses 3 mini-douceurs.

BIÈRE GOURMANDE

Bière 12 cl et ses 3 mini-douceurs.

BISTOUILLE GOURMANDE

Café + 2 cl de digestif au choix et ses 3 mini-douceurs.

DESSERTS

FROMAGE BLANC

Au choix : nature, sucre, cassonade, caramel beurre salé ou coulis de fraises.

L'accord parfait : la Blonde ou la Sous-Bois.

CRÈME BRÛLÉE À LA VANILLE

L'accord parfait : la Sous-Bois ou la Blanche de Lille.

CH'TIRAMISU SPÉCULOOS

L'accord parfait : la Blonde.

MÉGA ÎLE FLOTTANTE

L'accord parfait : la Blanche de Lille ou la Sous-Bois.

FLAMMEKUECHETTE POMME

L'accord parfait : la Blanche de Lille ou la Sous-Bois.

FLAMMEKUECHETTE BANANE OU POMME

- CHOCOLAT OU NUTELLA®

Crème pâtissière légère, banane, sucre, sauce au choix : chocolat ou Nutella®.

L'accord parfait : la Blanche de Lille.

BRIOCHE FAÇON PAIN PERDU

Servie avec de la glace vanille et de la crème anglaise.

L'accord parfait : l'Ambrée ou la Sous-Bois.

MOUSSE GOURMANDE AU CHOCOLAT

DE LA FEMME DE JACQUES (élaboré par nos soins)

Mousse au chocolat noir, crème fouettée, copeaux de chocolat.

L'accord parfait : l'IPA.

TARTELETTE MI-CUIT CHOCOLAT

L'accord parfait : la Blanche de Lille.

BOWL FRAÎCHEUR

Crème onctueuse, fruits de saison, amandes caramélisées, coulis de fruits rouges.

L'accord parfait : la Blonde.

C'EST TROP CHOUX

3 choux crumbles garnis de crèmes (pâtissière légère, mascarpone,

pistache), sauce chocolat, fruits de saison, amandes caramélisées,

sucre glace, crème fouettée.

L'accord parfait : la Blanche de Lille ou la Sous-Bois.

GAUFRES BRUXELLOISES

OU LIÉGEOISES (SERVIES TIÈDES)

SUCRE, CASSONADE OU CRÈME FOUETTÉE

L'accord parfait : la Blanche de Lille ou la Blonde.

SAUCE CHOCOLAT, NUTELLA®, CAMEL BEURRE

SALÉ OU COULIS DE FRAISES

Servie avec glace vanille ou crème fouettée.

L'accord parfait : la Blonde.

GAUFRE CITRON MERINGUÉE

Demi-gaufre bruxelloise, crème au jus de citron de Sicile, crème fouettée,

brisures de meringue, coulis de fraise, menthe.

L'accord parfait : la Blanche de Lille ou la Sous-Bois.

GAUFRE CHOCO PISTACHE

Gaufre bruxelloise, crème pistache, sauce au chocolat, copeaux de chocolat,

glace pistache, framboises, amandes caramélisées, sucre glace.

L'accord parfait : la Blanche de Lille.

COUPES GLACÉES

GLACE OU SORBET

Glace : vanille, chocolat, café, caramel, menthe/chocolat, pistache, fraise.

Sorbet : citron, framboise, pomme, passion.

CAFÉ OU CHOCOLAT LIÉGEOIS

DAME BLANCHE

Sauce chocolat.

RED LUX

Glace fraise, brisures de meringue, coulis de fraise, crème fouettée, fraises,

gaufre fine, menthe.

AFTER 8

Glace menthe/chocolat, glace chocolat, sauce chocolat, Get 27®, crème fouettée,

gaufre fine, copeaux de chocolat, menthe.

NORVÉGIENNE

Glace vanille, meringue, coulis de caramel, chantilly.

BANANA SPLIT

Glace vanille, fraise et chocolat, banane, sauce chocolat, chantilly.

COLONEL

Sorbet citron, vodka.

MILKSHAKE (2 PARFUMS AU CHOIX)



MENUS & FORMULES

LE MIDI DU LUNDI AU VENDREDI HORS JOURS FÉRIÉS

FORMULE MIDI

1 PLAT + 1 DESSERT + 1 BOISSON

Plat du jour ou flam du jour ou gaufre Bistro
ou steak à cheval ou la Lulu

Fromage blanc & café ou flammekuechette aux pommes
ou banane-choco ou café gourmand
ou glace 2 boules au choix

Bière 25 cl au choix⁽⁵⁾ ou soft⁽²⁾ ou eau 50 cl

SEMAINE ET WEEK-END

MENU WELSH

1 Welsh 3 brasseurs

1 Bière 25 cl au choix⁽⁵⁾ ou soft 25cl (Coca, Sprite, Fuze tea)
ou eau 50 cl + café

FLAM + bière

Flam classique ou gratinée

Bière 25 cl au choix⁽⁵⁾ ou eau 50 cl
ou soft 25 cl (Coca, Sprite, Fuze tea)

SEMAINE ET WEEK-END

MENU 3 BRASSEURS

1 PLAT + 1 DESSERT + 1 BOISSON

Burger Sainte-Catherine ou flam au choix
ou T'chiot welsh 3 Brasseurs ou salade chèvre

Flammekuechette au choix ou gaufre au sucre, cassonade,
crème fouettée

Bière 25 cl au choix⁽⁵⁾ ou soft 25cl (Coca, Sprite, Fuze tea)
ou Eau 50 cl (gazeuse ou plate)

SEMAINE ET WEEK-END

MENU CINEMA

1 PLAT + 1 BOISSON + 1 PLACE DE CINÉMA

Plat voir dans la carte

Bière 25 cl au choix⁽⁵⁾ ou soda 25cl (Coca, Sprite, Fuze tea)
ou Eau 50 cl (gazeuse ou plate)

Menus groupes



ENTREPRISES,
ÉVÉNEMENTS
FESTIFS,
VENEZ EN GROUPE !

Menus disponibles dès 10 personnes. Infos auprès de notre équipe.

Plat du jour

LE MIDI DU LUNDI AU VENDREDI
HORS JOURS FÉRIÉS



Menu enfant

MIDI ET SOIR, DU LUNDI AU DIMANCHE
Pour les moins de 10 ans



OFFERT TOUS LES MARDIS SOIR ET SAMEDIS MIDI⁽³⁾
HORS VACANCES SCOLAIRES

Une carafe d'eau est à votre disposition sur simple demande. (1) Pinte 50 cl ou soft(2). Apéro flam 2 ou 4 personnes selon formule. (2) Coca Cola, Coca Cola Zéro, Sprite, Fuze Tea pêche. (3) un menu enfant offert pour 1 repas adulte consommé. (4) Voir affichage des viandes en restaurant. (5) Bière pression au choix dans les gammes Origine et Création. Prix service compris. 3 BRASSEURS FRANCE, SAS au capital de 3 231 680 euros ayant son siège - 4 rue de l'Espoir 59260 Lezennes - RCS Lille Métropole n° 509 530 770. Conception et création : nomadr. Crédit photo : Régis Lelièvre. Photos non contractuelles. WWW.3BRASSEURS.COM

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.