

INDIAN STYLE CHICKEN TIKKA AU POULET



PLAT CUISINÉ DE FILET DE POULET SAUCE ÉPICÉE AU LAIT DE COCO ET RIZ

LISTE DES INGRÉDIENTS:

Riz cuit 42% (eau, riz basmati 31%, huile de colza, riz sauvage 1%), filet de poulet mariné, cuit 16% (filet de poulet, amidon, sel, dextrose, huile de soja et/ou huile de graines de coton), tomates 11%, concentré de tomate, CRÈME liquide, poivron, lait de coco en poudre 3,2% (lait de coco, maltodextrine, protéines de LAIT), bouillon de volaille (bouillon de dinde et de poulet, sel), CRÈME fraîche, carottes, oignons, épices, herbes, graisse de poulet, sel, amidon, cumin noir, poivron fumé (poivron, fumée), sucre, jus de citron vert concentré, émulsifiant : mono- et diglycérides d'acides gras, épaississant : gomme de guar, LAIT écrémé en poudre, dextrose, cardamome, vinaigre d'alcool. Le produit peut contenir des traces de SOJA, de CÉLERI, de BLÉ et d'ŒUF !

ALLERGÈNES:

Contient: Lait

Peut contenir des traces de: Céréales contenant du gluten, Œuf, Soja, Céleri

CONSERVATION/CONSIGNES UTILISATION PRODUIT:

À conserver au réfrigérateur à +7°C maximum.

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

Au four à micro-ondes:

Perçer l'opercule des deux bols plusieurs fois, puis faire chauffer au micro-ondes (750 watts) pendant environ 3 minutes. Bon appétit !

Dans la poêle:

Verser le contenu des deux bols dans une casserole ou une poêle avec un peu d'huile. Chauffer à feu moyen et remuer de temps en temps. Bon appétit !

Attention : Le temps de cuisson peut varier selon l'appareil utilisé.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	pour 100 g	Portion 420 g
Énergie :	539 kJ / 129 kcal	2264 kJ / 542 kcal
Matières grasses :	5,4 g	22,7 g
Dont acides gras saturés :	3,0 g	12,6 g
Glucides :	12,5 g	52,5 g
Dont sucres :	1,8 g	7,6 g
Fibres alimentaires :	1,2 g	5,0 g
Protéines :	6,9 g	29,0 g
Sel :	0,78 g	3,28 g