

INDIAN STYLE CHICKEN TIKKA

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



LISTE DES INGRÉDIENTS

Ingrédients : Sauce 58% : filet de poulet cuit 16% (filet de poulet, féculé de pomme de terre, sel, dextrose), 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 GLUTEN et de l'OEUF !

Accompagnement 42% : Riz cuit (eau, riz basmati 31%, huile de colza, riz sauvage 1%).

ALLERGÈNES

Contient : Lait

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

NUTRI-SCORE



VALEURS NUTRITIONNELLES

	pour 100 g		pour 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	

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

Au micro-ondes :

Au micro-ondes : Percer l'opercule des deux bols plusieurs fois, puis faire chauffer au micro-ondes (700 watts) pendant environ 3 minutes.

À la Poêle :

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.

CONSERVATION/CONSIGNES UTILISATION PRODUIT

À conserver au réfrigérateur à +7°C maximum.