

# INDIAN STYLE CHICKEN TIKKA

PLAT CUISINÉ DE FILET DE POULET, SAUCE ÉPICÉE À LA NOIX 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 10%, pâte de tomates, CRÈME, paprika, lait de coco en poudre 2,8% (lait de coco, maltodextrine, PROTÉINES DE LAIT), bouillon de volaille (bouillon de dinde et de poulet, sel), CRÈME FRAÎCHE, carottes, épices (contient du CÉLERI et de la MOUTARDE), oignons, graisse de poulet, sel, amidon, cumin noir, paprika fumé (paprika, 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, arôme, BLANC D'OEUF, FARINE DE BLÉ. Le produit peut contenir des traces de SOJA !

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

## ALLERGÈNES

Contient : Céréales contenant du gluten, Œuf, Lait, Céleri, Moutarde

Peut contenir des traces de : Soja

## 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 :	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 :

- Percer l'opercule des deux bols plusieurs fois,
- puis faire chauffer au micro-ondes (700 watts) pendant environ 4 minutes.
- Verser le contenu du bol avec le riz dans une assiette.
- Disposer la sauce et les légumes à côté.
- Bon appétit !

À la Poêle :

- Ouvrir les deux bols et mettre le riz, ainsi que la sauce avec les légumes et la viande dans une casserole ou une poêle légèrement huilée. Faire chauffer à feu moyen et remuer régulièrement. Dresser sur une assiette.
- Bon appétit !

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

## CONSERVATION/CONSIGNES UTILISATION PRODUIT

À conserver au réfrigérateur à +7°C maximum.

