

CURRY THAÏ VERT

PLAT CUISINÉ DE FILET DE POULET ET DE LÉGUMES, SAUCE CURRY ÉPICÉE À LA NOIX DE COCO ET RIZ

LISTE DES INGRÉDIENTS

Ingrédients : Sauce 58% : eau, filet de poulet cuit 14% (filet de poulet, fécule de pomme de terre, sel, dextrose), paprika 9%, carottes 5,5%, lait de coco en poudre 3,7% (lait de coco, maltodextrine, PROTÉINES DE LAIT), huile de colza, sucre, sauce aux huîtres (EXTRAIT D'HUITRE, sauce soja (GRAINES DE SOJA, eau, FARINE DE BLÉ, sel), eau, sucre, sel iodé (sel, iodate de potassium), amidon modifié), amidon modifié, pâte de curry vert (piments, citronnelle, ail, échalotes, sel, galanga, cumin, coriandre), herbes, épices (contient du CÉLERI et de la MOUTARDE), sauce de poisson (ANCHOIS, sel, sucre), sel, jus de citron vert concentré, épinards en poudre, BLANC D'OEUF, LAIT ÉCRÉMÉ EN POUDRE, FARINE DE BLÉ.

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

ALLERGÈNES

Contient : Céréales contenant du gluten, Œuf, Poisson, Soja, Lait, Céleri, Moutarde, Mollusques

Peut contenir des traces de :

NUTRI-SCORE



VALEURS NUTRITIONNELLES

	pour 100 g		pour 430 g	
Énergie :	560 kJ	/ 133 kcal	2408 kJ	/ 572 kcal
Matières grasses :	5,1 g		21,9 g	
Dont acides gras saturés :	2,3 g		9,9 g	
Glucides :	16,0 g		68,8 g	
Dont sucres :	2,3 g		9,9 g	
Fibres :	1,1 g		4,7 g	
Protéines	5,3 g		22,8 g	
Sel :	0,83 g		3,57 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.

