

CURRY DE CREVETTES À LA MANGUE

PLAT CUISINÉ AUX CREVETTES, SAUCE AU CURRY THAÏ ET NOUILLES

LISTE DES INGRÉDIENTS

Ingrédients : Sauce 58% : crevettes 15% (contiennent des SULFITES), haricots verts, paprika, purée de mangue 6%, eau, lait de coco en poudre (lait de coco, maltodextrine, PROTÉINES DE LAIT), oignons, jus d'ananas concentré, LAIT ENTIER, CRÈME, épices (contient du CÉLERI et de la MOUTARDE), sauce aux huîtres (EXTRAIT D'HUÎTRE, sauce soja (GRAINES DE SOJA, eau, FARINE DE BLÉ, sel), eau, sucre, sel iodé (sel, iodate de potassium), amidon modifié), concentré de volaille (bouillon de dinde et de poulet, sel), huile de colza, sel, pâte de curry (piment, citronnelle, échalotes, ail, sel, zeste de citron vert kaffir, galanga, cumin, coriandre), sucre de canne brut, sauce soja (eau, GRAINES DE SOJA, BLÉ, sel), sauce de poisson (ANCHOIS, sel, sucre), épaississant: gomme de guar, arôme naturel, vinaigre d'alcool, BLANC D'OEUF, LAIT ÉCRÉMÉ EN POUDRE, FARINE DE BLÉ.

Accompagnement 42% : Nouilles cuites (eau, SEMOULE DE BLÉ DUR, BLANC D'OEUF, huile de colza).

ALLERGÈNES

Contient : Céréales contenant du gluten, Œuf, Soja, Lait, Céleri, Moutarde, Sulfites > 10 mg/kg, Mollusques

Peut contenir des traces de :

NUTRI-SCORE



VALEURS NUTRITIONNELLES

	pour 100 g		pour 420 g	
Énergie :	473 kJ	/ 113 kcal	1987 kJ	/ 475 kcal
Matières grasses :	4,5 g		18,9 g	
Dont acides gras saturés :	3,2 g		13,4 g	
Glucides :	11,4 g		47,9 g	
Dont sucres :	2,6 g		10,9 g	
Fibres :	1,7 g		7,1 g	
Protéines	5,8 g		24,4 g	
Sel :	0,73 g		3,07 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.

