

CURRY THAÏ VERT AU POULET



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

LISTE DES INGRÉDIENTS:

Riz cuit 42% (eau, riz basmati 31%, huile de colza, riz sauvage 1%), eau, filet de poulet mariné, cuit 14% (filet de poulet, amidon, sel, dextrose, huile de soja et/ou huile de graines de coton), poivrons 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'HUÎTRE, sauce soja (eau, sel, graines de SOJA, farine de BLÉ, sucre), eau, amidon modifié, sucre, sel iodé (sel, iodate de potassium)), amidon modifié, pâte de curry vert (piments, citronnelle, ail, échalotes, sel, galanga, cumin, coriandre), herbes, épices, sauce de poisson (ANCHOIS, sel, sucre), sel, jus de citron vert concentré, épinards en poudre. Le produit peut contenir des traces de CÉLERI et de L'ŒUF !

ALLERGÈNES:

Contient: Céréales contenant du gluten, Poisson, Soja, Lait, Mollusques
Peut contenir des traces de: Œuf, Céleri

CONSERVATION/CONSIGNES UTILISATION PRODUIT:

À conserver au réfrigérateur à +7°C maximum.

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

Au four à micro-ondes:

Percer 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 430 g
Énergie :	561 kJ / 134 kcal	2412 kJ / 576 kcal
Matières grasses :	5,7 g	24,5 g
Dont acides gras saturés :	2,6 g	11,2 g
Glucides :	15,0 g	64,5 g
Dont sucres :	2,3 g	9,9 g
Fibres alimentaires :	1,1 g	4,7 g
Protéines :	5,1 g	21,9 g
Sel :	0,83 g	3,57 g