

INDIAN STYLE POULET TANDOORI



PLAT CUISINÉ DE FILET DE POULET DANS UNE SAUCE AU YAOURT, AVEC DES ÉPICES TANDOORI À L'INDIENNE ET RIZ

LISTE DES INGRÉDIENTS:

Riz cuit 42% (eau, riz basmati, riz jasmin, huile de colza), filet de poulet mariné, cuit 12% (filet de poulet, amidon, sel, dextrose, huile de soja et/ou huile de graines de coton), YAOURT 10%, haricots verts, CRÈME, CRÈME fraîche, épices (gingembre, ail, poivron, cumin, CÉLERI, cardamome, MOUTARDE, curcuma, poivre, fenugrec, cannelle, clous de girofle), LAIT entier, oignons, BEURRE, huile de colza, lait de coco en poudre (extrait de noix de coco, maltodextrine, protéines de LAIT), sucre, sel, concentré de tomate, amidon modifié, extrait de poivron, jus de citron concentré, vinaigre d'alcool, poivron fumé (poivron, fumée).

Le produit peut contenir des traces de BLÉ, d'ŒUF et de SOJA !

ALLERGÈNES:

Contient: Céleri, Moutarde, Lait

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

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 420 g
Énergie :	612 kJ / 146 kcal	2570 kJ / 613 kcal
Matières grasses :	7,3 g	30,7 g
Dont acides gras saturés :	3,6 g	15,1 g
Glucides :	14,0 g	58,8 g
Dont sucres :	1,8 g	7,6 g
Fibres alimentaires :	1,3 g	5,5 g
Protéines :	5,5 g	23,1 g
Sel :	0,63 g	2,65 g