



T3005

Ragoût de seiche



3kg e

500G X 6 EMBALLAGES



84g

PORTION



18

MOIS À -18°C

Ingrédients

Seiche 23%, coulis de tomate, bouillon, **encornet** géant de l'océan Pacifique, pulpe de tomate, vin, huile de tournesol, amidon de **blé**, huile d'olive extra-vierge, échalote, ail, sucre, persil, poivre, piment.
Peut contenir: **moutarde**, **soja**

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g

Énergie kJ 426 – Énergie kcal 102 – Graisses g 6,9
dont acides gras saturés g 1,0 – Hydrates de carbone g 2,5
dont sucres g 2,3 – Fibres g 0,67 – Protéines g 7,1
– Sel g 1,2

Préparation

Cuisson à la poêle: **4/5 min**
Au micro-ondes 750w: **7/8 min**
Au bain-marie: **14/15 min**

Fiche technique



7g

POUR LES PIÈCES



20mm

LONGUEUR D'UNE PIÈCE



35mm

HAUTEUR D'UNE PIÈCE

