



T3005

Ragoût de seiche



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**



3kg ?

500G X 6 EMBALLAGES



84g

PORTION



18

MOIS À -18°C

Fiche technique



7-10g

POUR LES PIÈCES



20mm

LONGUEUR D'UNE PIÈCE



35mm

HAUTEUR D'UNE PIÈCE

