

PORC MASSALE

RUP005

SPECIALITE

METRO MADA RUN

CATEGORIE

| | | | |
|----------|-------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| Apéritif | <input type="checkbox"/> | Soupe | <input type="checkbox"/> |
| Entrée | <input type="checkbox"/> | Accompagnement | <input type="checkbox"/> |
| Plat | <input checked="" type="checkbox"/> | Condiment | <input type="checkbox"/> |
| Dessert | <input type="checkbox"/> | Autre (à préciser) | <input type="checkbox"/> |

REGIME

STANDARD VEGGIE

CONSEILS ET REMARQUES

Réchauffage

Micro-onde : réchauffer à puissance maximale, entre 1min30 et 2 min pour les bocaux 1 part, et entre 5min et 7 min pour les bocaux 3-4 parts, selon la puissance de votre micro-onde.

Casserole : réchauffer à feu doux jusqu'à frémissement. Remuer régulièrement, ne pas faire bouillir.

Dégustation

Le porc massalé est un plat relativement épicé. Il s'accompagne traditionnellement de riz blanc. Un rougail plutôt frais (rougail ananas, rougail tomates, ou rougail concombre) en sublimerait davantage les saveurs, tout en amoindrissant le côté un peu relevé du massalé créole.

Remarques

Le porc massalé est un plat qui se consomme régulièrement à la Réunion, tout comme le cabri ou le coq massalé. Le massalé réunionnais est un mélange d'épices largement inspiré du garam massala indien dont le goût est également proche du colombo antillais

LISTE DES INGREDIENTS

| Ingrédients | % |
|-----------------|------|
| Viande de porc | 56,3 |
| Oignons | 15,3 |
| Pommes de terre | 10,8 |
| Tomates | 9,4 |
| Ail | 3,8 |
| Tamarin | 2,7 |
| Massalé | 0,8 |
| Curcuma | 0,5 |
| Gingembre | 0,3 |
| Clou de girofle | 0,1 |

VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

| Protéines | Glucides | Sucres | Lipides | AGS | Kcal | Kj | Sel |
|-----------|----------|--------|---------|------|--------|--------|------|
| 18,15 | 31,39 | 3,83 | 8,59 | 3,20 | 137,07 | 573,03 | 0,07 |

ALLERGENES

Contient

Peut contenir des traces

| | | | | | |
|----------|---|-------------------------------------|----------------|---|-------------------------------------|
| Gluten | A | <input checked="" type="checkbox"/> | Fruit à coques | H | <input type="checkbox"/> |
| Crustacé | B | <input type="checkbox"/> | Céleri | I | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Œuf | C | <input type="checkbox"/> | Moutarde | J | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Poisson | D | <input type="checkbox"/> | Sésame | K | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Arachide | E | <input type="checkbox"/> | Sulfite | L | <input type="checkbox"/> |
| Soja | F | <input type="checkbox"/> | Lupin | M | <input type="checkbox"/> |
| Lait | G | <input type="checkbox"/> | Mollusque | N | <input type="checkbox"/> |