

# HENAKISOA SY LAISOA

(PORC CONFIT AU CHOU)

MAP005

## 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** : mijoter à feu doux pendant 10 à 15 min (1 part) et 20 à 30min (3-4 parts)

### Dégustation

Plat classique malgache, le henakisoa sy laisoa se déguste avec du riz blanc et peut s'accompagner d'un rougail tomates, et pour les plus téméraires, encore meilleur avec du piment

### Remarques

Notre recette est inspirée de la cuisine traditionnelle malgache, sans addition d'huile.

## LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Viande de porc	72
Chou blanc	27
Bouillon	0,6
Ail	0,2
Gingembre	0,2

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	230
3-4	820

## VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
20,18	6,79	2,17	16,37	6,69	257,05	1075,5	0,56

## 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	Lupin	M	<input type="checkbox"/>
Lait	G	<input checked="" type="checkbox"/>	Mollusque	N	<input type="checkbox"/>

**\*Les allergènes cochés (contenu ou à l'état de traces) proviennent du bouillon qui représente 0,6% des ingrédients de notre Henakisoa sy laisoa**