

POULET C-C-C

(COCO, CURRY, CAJOU)

MAP001

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

Notre poulet CCC (coco, curry, noix de cajou) peut se déguster simplement accompagné de riz blanc, mais on peut aussi l'agrémenter avec des lentilles cuisinées à la réunionnaise.

Remarques

Le poulet CCC consommé plus particulièrement sur les côtes malgaches, mais aussi à l'île de la Réunion et à l'île Maurice, illustre parfaitement le flux migratoire en provenance du sous-continent indien vers l'archipel des îles Mascareignes et la grande île (Madagascar)

LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Poulet	72,4
Lait de coco	15,7
Noix de cajou	6,1
Pâte de curry	3,5
Coriandre	1,8
Ail	0,4
Jus de citron	0,1

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	220
3-4	780

VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
28,7	5,23	1,89	18,31	10,08	296,6	1240,97	0,26

ALLERGENES

Contient

Peut contenir des traces

Gluten	A	<input type="checkbox"/>	Fruit à coques	H	<input checked="" type="checkbox"/>
Crustacé	B	<input type="checkbox"/>	Céleri	I	<input type="checkbox"/>
Œuf	C	<input type="checkbox"/>	Moutarde	J	<input type="checkbox"/>
Poisson	D	<input type="checkbox"/>	Sésame	K	<input type="checkbox"/>
Arachide	E	<input checked="" 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"/>