

COFFRET DECOUVERTE #1

CMMR001

(BOEUF BOURGUIGNON-POULET CCC-ROUGAIL SAUCISSES)

BOEUF BOURGUIGNON (MEP002)

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

Savourez notre bœuf bourguignon avec des tagliatelles fraîches ou une purée de pommes de terre.

Remarques

Le bœuf bourguignon (estouffade de bœuf garnie de carottes et cuisinée au vin rouge) est une des spécialités emblématiques de la gastronomie bourguignonne. Il peut se déguster avec plusieurs types d'accompagnement selon les goûts de chacun.

LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Vin rouge	35,08
Bœuf	30,24
Carottes	23,39
Oignon	5,85
Beurre	4,68
Bouquet garni	0,4
Sel	0,35

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	240

VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
14,36	7,83	3,72	12,47	7,05	258,13	1079,5	0,79

ALLERGENES

Contient

Peut contenir des traces

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

POULET CCC (MAP001)

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 1 min30 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

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

ROUGAIL SAUCISSE (RUP001)

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

Selon la tradition réunionnaise, le rougail saucisse se consomme avec du riz blanc accompagné de « grains » (lentilles, haricots rouges ou pois du cap cuisinés à la réunionnaise) et de rougail tomates fraîchement préparé.

Il peut aussi se déguster avec du riz jaune ou du zembrocal/riz jaune, notamment lors des fameux pique-niques réunionnais.

Remarques

Notre recette est bien évidemment inspirée de la recette traditionnelle, mais notre rougail est préparé avec des saucisses fumées sans addition de sel ni d'huile lors de la préparation.

LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Saucisses fumées	37,98
Tomates	47
Oignons	13
Ail	1,4
Gingembre	0,4
Curcuma	0,17
Thym	0,05
Poivre	<0,001

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	240

VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
6,38	3,91	2,86	12,3	7,39	192,62	805,92	0,91

ALLERGENES

Contient

Peut contenir des traces

Gluten	A	<input type="checkbox"/>	Lupin	M	<input type="checkbox"/>
Crustacé	B	<input type="checkbox"/>	Mollusque	N	<input type="checkbox"/>
Œuf	C	<input type="checkbox"/>	*Les allergènes potentiellement existant à l'état de traces proviennent du curcuma qui représente 0,17% des ingrédients de notre rougail saucisses		
Poisson	D	<input type="checkbox"/>			
Arachide	E	<input type="checkbox"/>			
Soja	F	<input checked="" type="checkbox"/>			
Lait	G	<input type="checkbox"/>			
Fruit à coques	H	<input checked="" type="checkbox"/>			
Céleri	I	<input checked="" type="checkbox"/>			
Moutarde	J	<input checked="" type="checkbox"/>			
Sésame	K	<input checked="" type="checkbox"/>			
Sulfite	L	<input checked="" type="checkbox"/>			