

RIZ-HARICOTS ROUGES-ROUGAIL SAUCISSES

RGC001

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

1min30 à 2min au micro-ondes.

A feu doux à la casserole (ne pas faire bouillir).

Dégustation

Après réchauffage, peut se consommer directement dans le bocal.

Remarques

Ce plat illustre le traditionnel « riz-grain-cari » réunionnais, complètement nomade et autonome

LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
<i>Riz blanc</i>	31,20
<i>Tomates</i>	17,88
<i>Haricots rouges</i>	17,65
<i>Saucisses fumées</i>	16,07
<i>Oignons</i>	12
<i>Ail</i>	1,52
<i>Huile de tournesol</i>	0,93
<i>Curcuma</i>	0,27
<i>Sel</i>	0,27
<i>Gingembre</i>	0,17
<i>Thym</i>	0,05
<i>Poivre</i>	0,001

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	320

VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
8,03	18,45	1,95	6,64	3,34	188,09	691,57	0,62

ALLERGENES

Contient ☒

Peut contenir des traces ☒

Gluten	A	<input type="checkbox"/>	Céleri	I	<input checked="" type="checkbox"/>
Crustacé	B	<input type="checkbox"/>	Moutarde	J	<input checked="" type="checkbox"/>
Œuf	C	<input type="checkbox"/>	Sésame	K	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	Mollusque	N	<input type="checkbox"/>
Lait	G	<input type="checkbox"/>			
Fruit à coques	H	<input checked="" type="checkbox"/>			

