

# FALAFELS, TAJINE DE LEGUMES ET SEMOULE

## 330G

 FR  
 85.182.005  
 CE


Fabriqué en France dans nos ateliers vendéens (85)

Photo non contractuelle

Grammage (en g) : 330

Date de mise à jour : 14/06/2024

Code Produit : 9881

**POIDS DES DIFFÉRENTES  
COMPOSANTES EN G**

|              |            |
|--------------|------------|
| Légume       | 95         |
| Féculent     | 78         |
| Légumineuse  | 96         |
| Sauce        | 61         |
| <b>TOTAL</b> | <b>330</b> |

**LISTE DES INGRÉDIENTS**

SEMOULE, FALAFELS, CAROTTES, POIS CHICHES, COURGETTES ET FENOUIL

Semoule de couscous cuite 21% (eau, semoule de **blé dur**), falafels 20% [eau, pois chiches déshydratés 5.5%, huile de tournesol, courgettes, carottes, oignons, farine de **blé**, curry (épices, plantes aromatiques, sel), persil, coriandre, sel, épaississant : méthycellulose], eau, carottes 10%, pois chiches 8.5%, courgettes 7.3%, fenouil 6.5%, miel, huile d'olive vierge, raisins secs (raisins, huile de colza), graines de courges, amidon transformé de riz, sel, gingembre, coriandre, citron, oignons, ail, curcuma, cumin, raz el hanout (graines de **moutarde**, coriandre, curcuma, girofle, paprika, cannelle, ail, fenugrec, fenouil, piment de jamaïque, muscade, cumin, plantes aromatiques et épices), poivre, cannelle.

Traces éventuelles de avoine, seigle, oeufs, noix de cajou, noisettes, sésame, orge, soja, lait

Les informations en gras sont destinées aux allergiques et intolérants.


**VALEURS NUTRITIONNELLES**

|                              | Pour 100g | A la portion |
|------------------------------|-----------|--------------|
| Energie (kJ)                 | 563       | 1858         |
| Energie (kCal)               | 134       | 442          |
| Matières grasses (g)         | 4,7       | 16           |
| dont acides gras saturés (g) | 0,7       | 2,3          |
| Glucides (g)                 | 17        | 56           |
| dont sucres (g)              | 4,6       | 15           |
| Fibres (g)                   | 3,1       | 10           |
| Protéines (g)                | 4,4       | 15           |
| Sel (g)                      | 0,70      | 2,3          |
| Potassium (g)                | 0,190     | 0,627        |
| Calcium (g)                  | 0,032     | 0,106        |
| Phosphore (g)                | 0,079     | 0,261        |

**MODE DE CONSERVATION**

À conserver à -18°C

**ALLERGÈNES PRÉSENTS**

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Gluten <input checked="" type="checkbox"/> | Crustacés <input type="checkbox"/>           | Oeufs <input type="checkbox"/>                          | Poissons <input type="checkbox"/>                        |
| Arachides <input type="checkbox"/>         | Soja <input type="checkbox"/>                | Lait / produits à base de lait <input type="checkbox"/> | Fruits à coque <input type="checkbox"/>                  |
| Céleri <input type="checkbox"/>            | Moutarde <input checked="" type="checkbox"/> | Graines de sésame <input type="checkbox"/>              | Anhydrides sulfureux / sulfites <input type="checkbox"/> |
| Lupin <input type="checkbox"/>             | Mollusques <input type="checkbox"/>          |   |  |

**SPÉCIFICATIONS NUTRITION**

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Rapport P/L                | 0,936 |
| Grammage protidique (g)    |       |
| Teneur en sodium (g/100 g) | 0,276 |

**SPÉCIFICITÉS ALIMENTAIRES ET THÉRAPEUTIQUES**

|   |   |  |
|---|---|--|
| Pauvre en sel <input type="checkbox"/>            | Pauvre en graisse <input type="checkbox"/>        | Pauvre en fibres <input type="checkbox"/>        |
| Sans résidus <input type="checkbox"/>             | Diabétique <input type="checkbox"/>               | Enrichie <input type="checkbox"/>                |
| Sans gluten (AFDIAG) <input type="checkbox"/>     | Sans porc <input checked="" type="checkbox"/>     | Végétarienne <input checked="" type="checkbox"/> |
| Texture tendre (IDDSI 6) <input type="checkbox"/> | Texture hachée (IDDSI 5) <input type="checkbox"/> |  |

**REMISE EN TEMPÉRATURE - PLAT ÉTAT SURGELÉ**

| Type de four utilisé | Temps de réchauffage | Température ou puissance |
|----------------------|----------------------|--------------------------|
| Air pulsé            | 60 min               | 120°C                    |
| Thermocontact        | 60 min               | 120°C                    |
| Micro-onde           |                      | 800W.                    |

(retirer l'opercule)

Entre 5 et 7  
min