

# GRATIN DE POISSON - RECETTE ENRICHIE 300G



RICHE EN PROTEINES

FR  
85.182.005  
CE

Fabriqué en France dans nos ateliers vendéens (85)

Pêche durable selon le référentiel MSC. [www.msc.org/fr](http://www.msc.org/fr)

Photo non contractuelle

Grammage (en g) : 300

Date de mise à jour : 07/06/2022

Code Produit : 4272

## POIDS DES DIFFÉRENTES COMPOSANTES EN G

|                |            |
|----------------|------------|
| Viande/poisson | 70         |
| Légume         | 25         |
| Féculent       | 200        |
| Sauce          | 5          |
| <b>TOTAL</b>   | <b>300</b> |

## Liste des ingrédients

### GRATIN DE POISSON

Eau, chair de **lieu** noir 23%, pommes de terre 14%, **crème** fraîche, **emmental**, carottes, flocons de pommes de terre (pommes de terre déshydratées, extrait d'épices ; émulsifiant : mono et diglycérides d'acides gras), champignons de Paris (champignons, eau, sel), poudre de **lait** écrémé, **beurre**, échalotes, sel, amidon transformé de riz, huile de colza, ciboulette, fibre de chicorée, arôme naturel (**poisson**, **lait**), ail, poivre, curcuma, persil. Lieu pêché en Atlantique Nord-Est.

Produit garanti avec un taux de gluten < 20 ppm - Convient aux personnes intolérantes. Ne convient pas aux personnes allergiques.

Traces éventuelles de céréales contenant du gluten, soja  
Les informations en gras sont destinées aux allergiques et intolérants.



## Valeurs nutritionnelles

|                              | Pour 100g | A la portion |
|------------------------------|-----------|--------------|
| Energie (kJ)                 | 515       | 1545         |
| Energie (kCal)               | 123       | 369          |
| Matières grasses (g)         | 5,9       | 18           |
| dont acides gras saturés (g) | 3,6       | 11           |
| Glucides (g)                 | 8,4       | 25           |
| dont sucres (g)              | 2,5       | 7,5          |
| Fibres (g)                   | 1,0       | 3,0          |
| Protéines (g)                | 8,6       | 26           |
| Sel (g)                      | 0,71      | 2,1          |
| Potassium (g)                | 0,256     | 0,768        |
| Calcium (g)                  | 0,132     | 0,396        |
| Phosphore (g)                | 0,154     | 0,462        |

## Allergènes présents

|                                    |                                     |                                                                    |                                                          |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Gluten <input type="checkbox"/>    | Crustacés <input type="checkbox"/>  | Oeufs <input type="checkbox"/>                                     | Poissons <input checked="" type="checkbox"/>             |
| Arachides <input type="checkbox"/> | Soja <input type="checkbox"/>       | Lait / produits à base de lait <input checked="" type="checkbox"/> | Fruits à coque <input type="checkbox"/>                  |
| Céleri <input type="checkbox"/>    | Moutarde <input 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                | 1,458 |
| Grammage protidique (g)    | 70    |
| Teneur en sodium (g/100 g) | 0,28  |

## 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 checked="" type="checkbox"/> |
| Sans gluten (AFDIAG) <input type="checkbox"/>                | Sans porc <input checked="" type="checkbox"/>     | Végétarienne <input type="checkbox"/>        |
| Texture tendre (IDDSI 6) <input checked="" 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 (retirer l'opercule) | Entre 4 et 6 min     | 800W.                    |

