

# CHANA MASSALA (MIJOTE DE LEGUMES AUX EPICES INDIENNES, RIZ BASMATI A LA CORIANDRE) SIMONIN 360G

FR  
85.182.005  
CE



Fabriqué en France dans nos ateliers vendéens (85)

Photo non contractuelle

Grammage (en g) : 360

Date de mise à jour : 16/08/2023

Code Produit : 6771

## POIDS DES DIFFÉRENTES COMPOSANTES EN G

|              |            |
|--------------|------------|
| Légume       | 103        |
| Féculent     | 124        |
| Légumineuse  | 86         |
| Sauce        | 47         |
| <b>TOTAL</b> | <b>360</b> |

## MODE DE CONSERVATION

À conserver à -18°C

## LISTE DES INGRÉDIENTS

RIZ, POIS CHICHE, AUBERGINES, COURGETTES, OIGNONS, TOMATES ET CORIANDRE

Riz 31% (eau, riz), pois chiches 23%, eau, aubergines prérites 8.4% (aubergines, huile de tournesol), courgettes 8.4%, oignons 5.1%, concassé de tomates 4% (tomates, jus de tomates, jus de citron concentré), **fromage** blanc, huile d'olive vierge, citron vert, concentré de tomates, **crème** fraîche, sel, amidon de riz, **beurre**, huile de colza, coriandre 0.4%, gingembre, ail, massalé (épices, plantes aromatiques, sel), cumin, paprika, fenouil, jus concentré de poivron rouge, curcuma, piment.

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



## VALEURS NUTRITIONNELLES

|                              | Pour 100g | A la portion |
|------------------------------|-----------|--------------|
| Energie (kJ)                 | 561       | 2020         |
| Energie (kCal)               | 134       | 482          |
| Matières grasses (g)         | 5,1       | 18           |
| dont acides gras saturés (g) | 0,9       | 3,2          |
| Glucides (g)                 | 17        | 61           |
| dont sucres (g)              | 1,2       | 4,3          |
| Fibres (g)                   | 1,9       | 6,8          |
| Protéines (g)                | 4,0       | 14           |
| Sel (g)                      | 0,79      | 2,8          |

## ALLERGÈNES PRÉSENTS

|                                    |                                     |                                                                    |                                                          |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Gluten <input 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 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"/> |                                                                    |                                                          |

## 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"/> |                                                  |

## SPÉCIFICATIONS NUTRITION

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Rapport P/L                | 0,784 |
| Grammage protidique (g)    |       |
| Teneur en sodium (g/100 g) | 0,311 |

## 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 5 et 7 min     | 800W.                    |