



18 COQUILLES CUISINÉES

DE POISSON ET FRUITS DE MER

Une généreuse coquille de poisson et de fruits de mer cuisinée dans une sauce aux petits légumes relevée d'un trait de vin blanc.

SPÉCIFICITÉS

- Une entrée généreuse et gourmande de 110 g.

RECETTE

- Poisson et fruits de mer agrémentés d'une sauce à la crème fraîche légère, aux oignons, aux carottes, aux champignons parfumée au vin blanc.
- Garniture riche.

INGRÉDIENTS

Poisson 25%, eau, fruits de mer 10% (moules ou moules du Pacifique 6% (**mollusques**), crevettes 4% (crevettes, eau, sel, colorant : paprika) (**crustacés**), crème fraîche légère (**lait**), oignons, margarine végétale (huiles et graisses végétales de palme et colza, eau, émulsifiants : mono- et diglycérides d'acides gras (palme, colza), acidifiant : acide citrique), vin blanc (contient des **sulfites**), farine de **blé**, carottes jaunes, carottes rouges, brisures de champignons (contient des **sulfites**), poudre de **lait** écrémé, amidon modifié de maïs, chapelure (farine de pois, piment doux), sel, persil, poivre.

Traces possibles de **oeufs, céleri, moutarde, graines de sésame, soja, fruits à coques**.

Les informations en gras sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.

Malgré tout le soin apporté à la préparation du poisson, la présence exceptionnelle d'arêtes ne peut pas être exclue.

INSTRUCTIONS DE PRÉPARATION

Au four traditionnel (sans décongélation au préalable) :

Préchauffez le four à thermostat 7 (210°C) pendant 10 minutes. Pour un bon maintien, positionnez les coquilles encore surgelées sur un papier aluminium froissé.

Enfournez à four chaud et laissez cuire 20 à 25 minutes environ à thermostat 7 (210°C).

SURGELÉ



VALEURS ÉNERGÉTIQUES ET NUTRITIONNELLES MOYENNES

POUR 100 G

Énergie	499 kJ 120 kcal
Matières grasses dont acides gras saturés	6.5 g 3.3 g
Glucides dont sucres	7.3 g 2 g
Protéines	8.5 g
Sel	0.76 g

CODE ARTICLE	13232
DÉSIGNATION	18 Coquilles de poisson et fruits de mer
POIDS NET	110 g
UVC / CARTON	18
GENCOD	3 576280 132320



**FRANÇAISE DE
GASTRONOMIE**

groupe
SPÉCIALITÉS
GASTRONOMIQUES

GROUPE FRANÇAISE DE GASTRONOMIE

2 allée d'Helsinki CS 80072 Schiltigheim
67013 Strasbourg Cedex

Tél.: 03 88 59 30 60 / Fax : 03 88 59 30 61
www.française-de-gastronomie.fr