

Filet Rouget Barbet Avec Peau +/- 50gr

Réf : 10210

Fournisseur : PACIFIC WEST

Origine / Fabrication	Origine Hors UE	
Conditionnement	Carton de 10 sachets	Carton de 10.000 kg

Liste des ingrédients	filet de rouget barbet cinnabare "Parepeneus Heptacanthus" avec peau et sans arêtes
Informations complémentaires	Produit surgelé - Foodservice Engin de pêche : chalut Zone de pêche : Océan Pacifique Centre-Ouest, zone FAO - 71 Surgélation IQF
Allergènes	poissons

Conditions de conservations	Produit surgelé, à conserver à -18°C. Ne jamais recongeler un produit décongelé
Temps de décongélation	8 heures entre 0° et 4°C
Durée de vie estimée après décongélation	24 heures entre 0° et 4°C
Recommandations de mise en oeuvre	A la poêle: placez les filets dans une poêle huilée. Cuire à feu doux 4 à 5 minutes de chaque côté. Commencez par le côté avec peau. Au four à 210°C : laissez cuire 15-18 minutes environ sur un lit concassé de tomates aromatisées. A la vapeur : 4 à 5 min. Au court-bouillon : 5 min.

Informations nutritionnelles pour 100g

Énergie (kj) : 325	Énergie (kcal) : 77	Fibres alimentaires (g) : 0.01
Glucides (g) : 0.01	Dont en sucres (g) : 0.01	Protéines (g) : 18
Matières grasses (g) : 0.5	Dont en acides gras saturés (g) : 0.01	Sel (g) : 0.7