

	Code produit : 3891	FICHE TECHNIQUE	
	Code vrac : COR3891V ind 2 Réf. R&D : 280L1901	MELANGE 3 CEREALES ET LENTILLES CORAIL BIO	Créée le : 17.10.2019 (MH) Révisée le : (0) Page 1 / 2

DECLARATION DES INGREDIENTS (Règlement (UE) 1169/2011)

Riz blanc*, boulgour d'épeautre (**gluten**)*, lentille corail (15%)*, quinoa*.

* : Ingrédients issus de l'agriculture biologique, certifiés FR-BIO-01.

Agriculture UE / non UE

MODE DE PREPARATION

Dosage pour un sac : **5kg de mélange pour 10L d'eau + 500 ml d'huile bio de votre choix.**

Dosage pour un bac GNI/1 6cm : **1kg de mélange pour 2L d'eau + 100 ml d'huile bio de votre choix.**

Rendement : 120 portions (d'environ 129g)

Cuisson créole : Faire bouillir de l'eau avec l'assaisonnement bio de votre choix. A ébullition ajouter le mélange et laisser bouillir à feu doux 12 minutes. Egoutter, puis servir.

Cuisson en sauteuse : Faire bouillir l'eau, l'huile et l'assaisonnement bio de votre choix. A ébullition ajouter le mélange, couvrir et laisser bouillir à feu doux 12 minutes. Couper le feu et laisser gonfler 5 minutes avant d'égrainer, puis servir.

Cuisson au four départ à chaud : mélanger le mélange avec l'eau bouillante, l'huile et l'assaisonnement bio de votre choix, dans un bac gastro et couvrir. Cuire au four en chaleur sèche et à couvert à 160°C pendant 25 minutes. Laisser gonfler 5 minutes avant d'égrainer, puis servir.

Cuisson au four départ à froid : mélanger le mélange avec l'eau, l'huile et l'assaisonnement bio de votre choix, dans un bac gastro et couvrir. Cuire au four en chaleur sèche et à couvert à 160°C pendant 40 à 45 minutes. Laisser gonfler 5 minutes avant d'égrainer, puis servir.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES

	Valeurs théoriques pour 100g de produit déshydraté	Valeurs théoriques pour 1 portion préparée avec 83.2 mL d'eau et 4.2 mL d'huile (poids d'une portion environ 129 g)
Energie (kJ):	1454	769
Energie (kcal):	343	183
Matières grasses en g :	1.8	5.0
Dont acides gras saturés en g:	0.3	0.5
Glucides en g :	66	28
Dont sucres en g:	0.7	<0.5
Protéines en g :	12	5.0
Sel (Na x 2,5)**en g	1.1	0.48

Sources : Food Composition and Nutrition Tables, Souci, Fachmann, Kraut, tables USDA, CIQUAL et données fournisseurs

**La teneur en sel est exclusivement due à la présence de sodium naturellement présent.

POINT NUTRITION - Recommandations données par le GEMRCN* :**

***Groupe d'Etude des Marchés Restauration Collective Nutrition

Catégorie d'aliment :	Légumes secs, féculents ou céréales
Recommandation de consommation :	10 repas sur 20 consécutifs
Objectif nutritionnel GEMRCN :	Augmenter la consommation de féculents

CARACTERISTIQUES BACTERIOLOGIQUES

Germes aérobies mésophiles	<	500 000 /g
Coliformes totaux	<	1 000 /g
Escherichia coli	<	100 /g
Anaérobies sulfite-réducteurs	<	30 /g
Staphylocoques pathogènes	<	100 /g
Salmonella spp		absence /25g

STOCKAGE - DUREE DE VIE

A conserver dans un local sec, frais et sain, à l'abri de la lumière.

DDM = 18 mois en emballage fermé d'origine.

	Code produit : 3891	FICHE TECHNIQUE	
	Code vrac : COR3891V ind 2 Réf. R&D : 280L1901	MELANGE 3 CEREALES ET LENTILLES CORAIL BIO	Créée le : 17.10.2019 (MH) Révisée le : (0) Page 2 / 2

CONDITIONNEMENT

Conditionnement : sachet de 5 kg

Remarque : L'information contenue dans nos fiches techniques est conforme aux exigences de la réglementation en vigueur et tient compte des informations les plus approfondies compte tenu de l'état actuel de nos recherches et de la technique. Il est rappelé que nos produits sont destinés à une utilisation et à un usage exclusivement alimentaire à l'exclusion de tout autre usage. L'utilisateur est seul responsable, tant à son égard qu'à l'égard des tiers, y compris des consommateurs, de l'utilisation qu'il fera de nos produits. Dans la mise en œuvre de ceux-ci, il devra respecter la réglementation en vigueur dont il devra vérifier personnellement l'existence ainsi que l'adéquation à l'utilisation souhaitée. L'utilisateur ne pourra, en aucun cas, rechercher la responsabilité de notre société pour l'utilisation qu'il fera de nos produits quelles que soient les circonstances et quelles qu'en soient les conséquences.