

FISH & CHIPS DE MORUE DE TERRE-NEUVE

INGRÉDIENTS

Morue, eau gazéifiée (eau, dioxyde de carbone), **farine de blé, fécule de maïs, œufs, sel, poudre à pâte, oignons, poudre d'ail** (ail déshydraté, huile de tournesol), **oignon en poudre** (oignon déshydraté, peut contenir des sulfites et/ou de la moutarde), **huile de canola.**

DES SUGGESTIONS D'ASSAISONNEMENTS :

Sel aromatisé, jus de citron, persil, zeste de citron, sauce tartare, mayo citronnée, coriandre, paprika, fines herbes.

Valeur nutritive

pour un morceau de 126 g

Calories 220

% valeur quotidienne*

Lipides 3,5 g	5 %
saturés 0,4 g	
+ trans 0 g	3 %
polyinsaturés 0,7 g	
oméga-6 0,2 g	
oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 2 g	

Glucides 26 g

Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	0 %

Protéines 20 g

Cholestérol 40 mg

Sodium 400 mg 17 %

Potassium 400 mg 9 %

Calcium 30 mg 2 %

Fer 1,5 mg 8 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**



PRODUIT ET CARACTÉRISTIQUE

- Une morue de 3 à 5 oz en pâte tempura, fabriquée avec soin afin de lui donner une allure de produit fait maison.
- Morue canadienne avec une superbe texture et une couleur blanche exceptionnelle.
- Pâte tempura avec de vrais **ingrédients naturels** de type "Fluffy" et croustillante. Aucune colle chimique sur le poisson pour faire adhérer la panure au poisson comme les produits commerciaux. La pâte est un peu "fade". C'est la beauté de la chose, à vous de l'assaisonner selon votre goût.

MÉTHODES DE CUISSON



Cuire à la friteuse 6 – 7 min. (Décongelé)
7 – 9 min. (Congelé)



Préchauffer le **four à 400°F**

Placer les fish & chips **congelé**, sur une plaque.
Cuire, **15 min. d'un bord & 15 min. de l'autre côté**.
Servir les fish & chips bien chaud avec des frites et une bonne salade.