



**CHICKUMI**

# BÂTONNETS

de houmous  
original

## INGRÉDIENTS

Bâtonnets : Pois chiches, Jus de citron, Huiles végétales (canola, sésame), Épices, Ail, Sel, Fibre d'agrumes

Chapelure : Chapelure japonaise Panko (farine de blé, sucre, levure, sel), Huile de canola, Farine de blé, Féculé de maïs, Graines de chia, Sésame, Poudre à pâte, Sel

Contient : Blé, Gluten, Sésame.

## SUGGESTIONS D'UTILISATION

Servir en entrée avec la sauce Chickumi ou en formule cocktail dinatoire.

## DESCRIPTION SOMMAIRE

Conservation : Garder congelé

Durée de conservation : 6 mois

État : Cuit

Format de l'unité : 30 g

Format de la caisse : 2 kg

## MODE DE CUISSON

\*Ne pas décongeler le produit avant la cuisson.



### AU FOUR

Température: 450 °F - 230 °C

Durée: 10 à 12 minutes



### À LA FRITEUSE

Température: 350 °F - 180 °C

Durée: 2 à 3 minutes

## Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 3 bâtonnets (100 g)

Per 3 stick (100 g)

**Calories 230** % valeur quotidienne \*  
% Daily Value \*

**Lipides / Fat** 9 g 12 %  
saturés / Saturated 1 g  
+ trans / Trans 0,1 g 6 %  
polyinsaturés / Polyunsaturated 2,5 g  
oméga-6 / Omega-6 1,5 g  
oméga-3 / Omega-3 0,8 g  
Monoinsaturés / Monounsaturated 4,0 g

**Glucides / Carbohydate** 32 g  
Fibres / Fibre 4 g 14 %  
Sucres / Sugars 3 g 3 %

**Protéines / Protein** 7 g

**Cholestérol / Cholesterol** 0 mg

**Sodium** 270 mg 12 %

Potassium 125 mg 3 %

Calcium 50 mg 4 %

Fer / Iron 1,75 mg 10 %

Phosphore / Phosphorus 100 mg 8 %

Magnésium / Magnesium 20 mg 5 %

Zinc 0,5 mg 5 %

Sélénium / Selenium 6 µg 1 %

Manganèse / Manganese 0,55 mg 24 %

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

\*5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**





**CHICKUMI**

# BÂTONNETS

## de houmous Buffalo

### INGRÉDIENTS

Bâtonnets : Pois chiches, Poivrons rouges grillés,

Carottes, Huile de canola, Sauce piment fort (piments de cayenne rouges vieillis, vinaigre, eau, sel, poudre d'ail), Ail, Jus de lime, Fibre d'agrumes, Sel.

Chapelure : Chapelure japonaise Panko (farine de blé, sucre, levure, sel), Huile de canola, Farine de blé, Féculé de maïs, Poudre de betterave, Poudre à pâte, Sel, Paprika fumé.

Contient: Blé, Gluten

Peut contenir : Sésame

### SUGGESTIONS D'UTILISATION

Servir en entrée avec la sauce Chickumi ou en formule cocktail dinatoire.

### DESCRIPTION SOMMAIRE

Conservation : Garder congelé

Durée de conservation : 6 mois

État : Cuit

Format de l'unité : 30 g

Format de la caisse : 2 kg

### MODE DE CUISSON

\*Ne pas décongeler le produit avant la cuisson.



#### AU FOUR

Température: 450 °F - 230 °C

Durée: 10 à 12 minutes



#### À LA FRITEUSE

Température: 350 °F - 180 °C

Durée: 2 à 3 minutes

### Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 3 bâtonnets (100 g)

Per 3 sticks (100 g)

<b>Calories 220</b>	% valeur quotidienne *
	% Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 9 g	12 %
saturés / Saturated 1 g	
+ trans / Trans 0,2 g	6 %
polyinsaturés / Polyunsaturated 3,0 g	
oméga-6 / Omega-6 1,5 g	
oméga-3 / Omega-3 0,6 g	
Monoinsaturés / Monounsaturated 4,5 g	
<b>Glucides / Carbohydate</b> 31 g	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
<b>Protéines / Protein</b> 5 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 290 mg	13 %
Potassium 175 mg	4 %
Calcium 40 mg	3 %
Fer / Iron 1 mg	6 %
Phosphore / Phosphorus 75 mg	6 %
Magnésium / Magnesium 15 mg	4 %
Zinc 0,4 mg	4 %
Sélénium / Selenium 4,5 µg	8 %
Manganèse / Manganese 0,35 mg	15 %

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

\*5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**

