



**CHICKUMI**

# GALETTE

au concassé  
de pois chiches  
& oignons caramélisés

## INGRÉDIENTS

**Galette :** Eau, Oignon caramélisé (oignon, sucre, huile de canola, vinaigre), Pois chiches (pois chiches, eau, sel, EDTA disodique), Protéine de soya texturée (farine de soya), Brocolis, Carotte, Céleri, Poivron rouge, Huile de canola, Fibre d'agrumes, Sel, Épices.

**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 burger accompagné d'une mayo chipotle, en sandwich style pita/ wrap ou en plat principal dressé sur une purée aux légumes et accompagné d'une salade de roquette.

## DESCRIPTION SOMMAIRE

Conservation : Garder congelé

Durée de conservation : 6 mois

État : Cuit

Format de l'unité : 100 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: 20 minutes



### À LA FRITEUSE

Température: 350 °F - 180 °C

Durée: 3 minutes

## Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 galette (100 g)

Per 1 patty (100 g)

<b>Calories 220</b>	% valeur quotidienne *
	% Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 10 g	13 %
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 4,5 g	
<b>Glucides / Carbohydate</b> 27 g	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein</b> 9 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 210 mg	9 %
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 2,5 mg	14 %
Manganèse / Manganese 1,6 mg	70 %

\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**  
\*5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**

