

ROYAL GREENLAND

## FILETS DE FLET, DEUX, PANÉS

140-170G, 60% POISSON, PRÉFRIT, 5 KG, SURGELÉ

Royal Greenland, France  
73 rue de Vaugirard  
75006 Paris  
Tel. +33 144 638 463  
[www.royalgreenland.fr](http://www.royalgreenland.fr)



Le flet a une saveur douce et une texture délicate, et représente une alternative économique à la plie. Le flet est un poisson maigre naturellement riche en vitamine B12 et B3, en sélénium et en protéines.

Les filets de flet panés constituent un moyen rapide, savoureux et facile de cuisiner un poisson qui est très simple à servir dans le cadre d'un plat ou en tant qu'élément individuel d'un menu lors d'un buffet. Ils peuvent passer au four directement après avoir été sortis du congélateur.

### INGRÉDIENTS

Filet de flet (**poisson**) (60%), avec peau blanche, panure (40%) : eau, farine (**blé**), huile de colza, amidon de pomme de terre, sel, levure, sucre, gluten (**blé**). Pré-frites à l'huile de colza. Il peut rester quelques arêtes.

### PRÉPARATION

Les arômes légers et légèrement doux de la limande se marient bien avec des saveurs goûteuses. Les filets fins sont parfaits pour une cuisson rapide.

### CONSEILS DE CUISSON

Préparation sans décongélation. Au four: Cuire 15 minutes à 220°C.

### ZONE DE PÊCHE

Atlantique, nord-est (FAO 27)

Espèce	Platichthys flesus
Réf. article	152225500
Poids net	5000 g
Durée de conservation (jours)	540
Type de stockage	Surgelé

### VALEURS NUTRITIONNELLES

Energie	865 kJ / 207 kcal
Matières grasses	11 g
- dont acides gras saturés:	0,2 g
Glucides	16 g
- dont sucres	3,2 g
Protéines	11 g
Sel	0,32 g

### ALLERGÈNES

Céréales contenant du gluten, Poisson

### CARTON

Unité de vente	Oui
Poids brut (kg)	5,3
Poids net (kg)	5
Hauteur (mm)	137
Largeur (mm)	299
Longueur (mm)	398
Code EAN	5740301101451

### PALETTE

Cartons par palette EUR	96
Cartons par couche	8
Couches par palette	12
Poids brut (kg)	540
Poids net (kg)	480
Hauteur (mm)	1789
Largeur (mm)	800
Longueur (mm)	1200
Code EAN	5740301101468

### LANGUES SUR L'ÉTIQUETTE

SE, FI, DK, EN