FICHE TECHNIQUE DES PRODUITS

CHICKUMI

Enfin une solution alimentaire intelligente,
enfin une solution alimentaire indulgente envers vous
et les autres, à base de protéines végétales.

Enfin Chickumi.
Un pois c'est tout.

BÂTONNETS
de houmous original

INGRÉDIENTS

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

Chapelure : Chapelure japonaise Panko (farine de blé, sucre, levure, sel), Huile canola, Farine de blé, Fécule 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

Code GTIN : 0 62834 15301 7
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 minutes - repos 2 minutes

À LA FRITEUSE
Température : 350 °F - 180 °C
Durée : 2 minutes - repos 2 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 / Carbohydrate 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 µg1	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**

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, Fécule 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

Code GTIN : 0 62834 15302 4
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 minutes - repos 2 minutes

À LA FRITEUSE
Température : 350 °F - 180 °C
Durée : 2 minutes - repos 2 minutes

Valeur nutritive
Nutrition Facts

pour 3 bâtonnets (100 g)
Per 3 sticks (100 g)

Calories 220	% valeur quotidienne * / % Daily Value *
Lipides / Fat 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	
Glucides / Carbohydrate 31 g	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
Protéines / Protein 5 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 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**

GALETTE

au concassé
de pois chiches
& oignons caramélisés

INGRÉDIENTS

Galette : Brocolis, Poivrons rouges, Oignons, Céleris, Carottes, Pois chiches, Huile de canola, Protéine végétale texturée, Épices, Sel.

Chapelure : Chapelure japonaise Panko (farine de blé, sucre, levure, sel), Huile de canola, Farine de blé, Fécule 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

Code GTIN : 0 62834 15330 7
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)

Calories 220	% valeur quotidienne * / % Daily Value *
Lipides / Fat 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	
Glucides / Carbohydrate 27 g	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
Protéines / Protein 9 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 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**

SAUCE
BBQ à l'érable

INGRÉDIENTS

Sauce tomate (pâte de tomate, sucre, glucose-fructose, eau, vinaigre, sel, assaisonnement), Sirop d'érable pur, Sauce soya (eau, sucre, sel, couleur caramel, amidon, maïs modifié, protéine hydrolysée (maïs, soya et blé), soya fermenté, blé, benzoate de sodium, colorant, maltodextrine, sulfites), Purée d'ail (ail, eau)

Contient : Soya, Blé, Gluten, Sulfites

DESCRIPTION SOMMAIRE

Code GTIN: 0 6283515350 5
Durée de conservation : 6 mois

MODE DE CUISSON

Dégeler le sachet de sauce non ouvert dans un bol d'eau chaude

SUGGESTIONS D'UTILISATION

Peut servir d'accompagnement pour tous les produits Chickumi.

Valeur nutritive
Nutrition Facts
pour 2 c. à soupe (30 ml)
Per 2 tbsp (30 ml)

Calories 50	% valeur quotidienne * / % Daily Value *
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
Glucides / Carbohydrate 13 g	
Fibres / Fibre 0 g0	%
Sucres / Sugars 11 g1	1 %
Protéines / Protein 1 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 390 mg	17 %
Potassium 100 mg	2 %
Calcium 10 mg	1 %
Fer / Iron 0,2 mg	1 %

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

MOUSSE
choco-faba

INGRÉDIENTS

Chocolat noir (pâte de cacao, sucre, beurre de cacao, émulsifiant : lécithine de soja, arôme naturel de vanille), Sucre, Aquafaba.

Contient : Lait (Cocoa Horizons Foundation), Soja.

DESCRIPTION SOMMAIRE

Code GTIN : o 6283415340 6
Conservation : Garder congelé
Durée de conservation : 6 mois
État : Cuit
Format de l'unité : X g
Format de la caisse : X kg

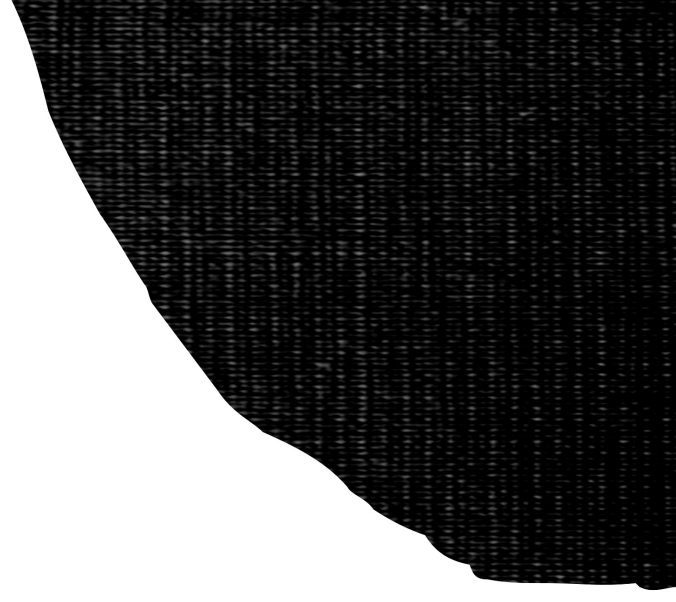
MODE DE CUISSON

Décongeler au réfrigérateur
2 heures avant de consommer

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ
POUR NE RIEN MANQUER SUR
LE LANCEMENT DE NOTRE MARQUE

@chickumi

@chickumi_



2385, avenue Watt, Québec QC G2K 1K1 | 418 626-4434 | info@chickumi.ca