



# SWAP<sup>TM</sup> FILET

## Un filet d'un nouveau genre.

Découvrez un filet 100% végétal, tendre et juteux, comme un filet de poulet.

20g de protéines • Seulement 7 ingrédients • Fabriqué en France • Nutri-Score A



# Pourquoi

# SWAP™ FILET ?



## Un filet tendre, juteux et délicieux.

De véritables filets, épais et texturés, qui imitent l'expérience gustative de la viande. Le tout, 100% végétal.

## Un filet "Clean Label" à base de protéines végétales.

- 20g de protéines & 7 ingrédients
- 0 arômes artificiels ou colorants
- 0 additifs controversés
- 0 méthylcellulose
- 0 texturants
- 0 gluten ajouté



## Remplacez le poulet dans vos recettes.

Aucun changement de menu - il suffit de faire un SWAP de votre protéine actuelle !

- Versatile : panez-le, tranchez-le, coupez-le en cubes, servez-le chaud ou froid.
- Cuisson homogène à chaque fois : Simplicité de préparation et de la maîtrise du produit.
- Simplification des opérations en cuisine : réduit les risques sanitaires.





# SWAP™ FILET

## Délicieux dans toutes les recettes !



### Pour décongeler les filets

- Placer les produits au réfrigérateur pendant 24 heures pour les décongeler.



### Poêle

- Chauffer 1-2 cuillères à soupe d'huile (de préférence huile de tournesol) dans une poêle à feu moyen-vif.
- Assaisonner le filet SWAP, cuire 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



### Air Fryer

- Assaisonner le filet SWAP avec vos épices préférées.
- Placer le filet SWAP dans le panier du Air fryer.
- Cuisson avec décongélation : 5-6 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Cuisson sans décongélation : 8-10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.



### Pané

- Enrober le filet SWAP dans un mélange de votre choix (par exemple farine, œuf, chapelure).
- Préchauffer 1-2 cuil. à soupe d'huile de cuisson dans une friteuse à 190°C (375°F), puis plonger le filet SWAP dans l'huile 4 minutes de chaque côté.



### Barbecue

- Préchauffer le BBQ/grill. Assaisonner le filet SWAP décongelé avec les épices, herbes ou marinades et badigeonner le filet avec de la matière grasse (beurre ou huile).
- Placer le filet SWAP sur le grill et faites le cuire pendant 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'il soit bien marqué.



### Merry chef

- Assaisonner le filet SWAP décongelé avec vos épices préférés.
- Placer le filet SWAP sur une plaque de cuisson et faites le cuire au MerryChef pendant 1 minute et 45 secondes à 250°C (480°F) avec 100% de ventilation et 30% de puissance micro-ondes.



### Four\*

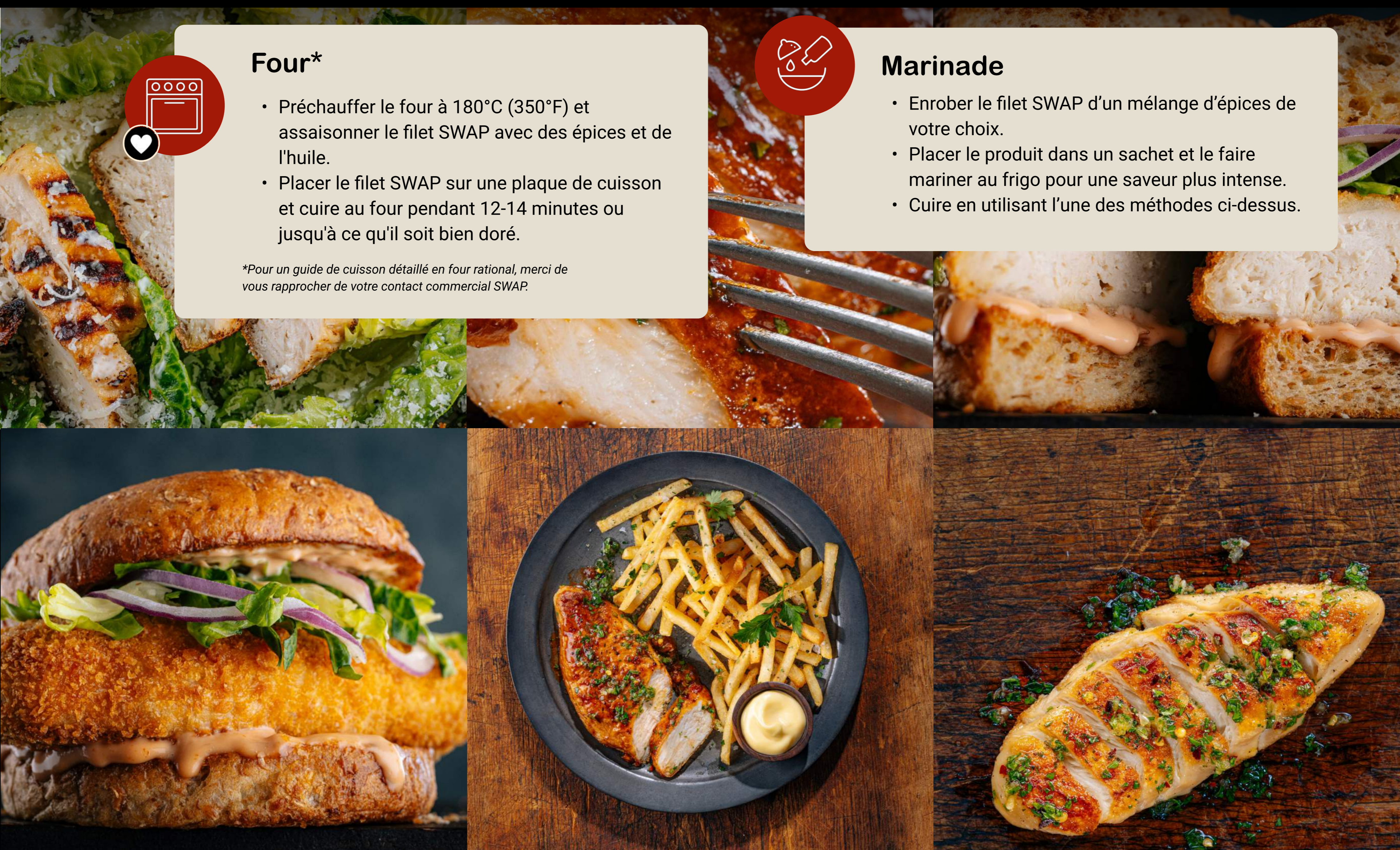
- Préchauffer le four à 180°C (350°F) et assaisonner le filet SWAP avec des épices et de l'huile.
- Placer le filet SWAP sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant 12-14 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

\*Pour un guide de cuisson détaillé en four rational, merci de vous rapprocher de votre contact commercial SWAP.



### Marinade

- Enrober le filet SWAP d'un mélange d'épices de votre choix.
- Placer le produit dans un sachet et le faire mariner au frigo pour une saveur plus intense.
- Cuire en utilisant l'une des méthodes ci-dessus.





# Le premier véritable substitut au filet de poulet !

La texture épaisse et fibrée du filet SWAP imite l'expérience gustative d'un filet de poulet.

## Ingrédients

Eau

Protéines de soja

Huile de tournesol

Arômes naturels

Farine protéique de pois

Régulateur d'acidité : Acide citrique

Sel

## Conservation et conditions de stockage

**\*Pasteurisé pour assurer la sécurité sanitaire\***

### Avant décongélation

Les produits sont vendus congelés et doivent être stockés à -18°C dans leur emballage d'origine, intact. Ils ont une durée de conservation totale de 12 mois.

### Après décongélation

Après décongélation, les produits ne peuvent pas être recongelés. Conservez-les au réfrigérateur, dans leur emballage d'origine (ouvert ou fermé), jusqu'à **7 jours à 4°C**, et jusqu'à 30\* jours sous atmosphère modifiée (MAP).

(\* à valider par le client.

## Valeurs nutritionnelles

Pour 100g		Nutriscore
Valeur énergétique	702 kJ / 168 kcal	A
Matières grasses	8,3 g	
Dont acides gras saturés	0,8 g	
Glucides	1,7 g	
Dont sucres	0 g	
Fibres alimentaires	0,4 g	
Protéines	21 g	
Sel	1.0 g	

## Spécifications de l'emballage

Pays	EUROPE	EUROPE	EUROPE
Unités / Sachet	20	20	20
Poids / Sachet	1.8 kg	1.8 kg	1.8 kg
Sachets / Carton	2	4	5
Poids / Carton	3.6 kg	7.2 kg	9 kg
Dimensions	395 x 295 x 114mm	392 x 292 x 291 mm	392 x 292 x 291 mm

## Nous contacter :



Site internet : [swapfood.com](https://swapfood.com)

Adresse : 9 Boulevard Romain Rolland 75014, Paris

Email : [sales.eu@swapfood.com](mailto:sales.eu@swapfood.com)

