

EPIKURA ...

Une alimentation adaptée à vos besoins !

IL EST ESSENTIEL DE BIEN LIRE LES DIRECTIVES DE PRÉPARATION

Mets à consommer froids :

1. Sortir l'aliment du congélateur, **démouler congelé** et recouvrir de pellicule plastique.
2. Décongeler au moins **12 heures** au réfrigérateur.

Mets à réchauffer :

1. Préchauffer le four à 250 F ou 125 C (**Jamais plus!**);
2. Démouler **lorsque congelé** pour garder la forme de l'aliment. C'est plus facile;
3. Placer la viande, sa sauce et les légumes **déballés** sur une assiette allant au four;
4. Laisser reposer 5 minutes à température ambiante;
5. Couvrir avec le dôme spécial, ou un papier d'aluminium
6. Chauffer de 20 à 25 minutes selon le four.
7. Avec **2** mitaines à fourneau, retirer du four
8. Attention, l'assiette est **chaude**.
9. **Bon appétit !!!**