



Wild Alaskan Cod Tail (2 x GR141)

Queue de morue sauvage d'Alaska (2 x GR141)

Selling Unit: 2 x 5 oz (141 g) | IFQ Frozen Individually Vacuum Pack | Premium Portions, each fillet has been processed by hand to remove the skin and bones, then trimmed to perfection.

Cooking Instructions: Allow 10 minutes of cooking time per inch of thickness on thawed product; 20 minutes per inch on frozen product.

• **Bake:** Season Cod or dip in seasoned breadcrumbs. Place in a greased baking dish and bake at 400° F.

• **Sauté** Dip Cod in seasoned flour. Sauté in oil, butter, or margarine over medium heat, lightly brown on both sides.

Unité de vente: 2 x 5 oz (141 g) | Emballage sous vide individuel surgelé IFQ | Portions Premium, chaque filet a été traité à la main pour enlever la peau et les os, puis paré à la perfection.

Instructions de cuissons: Laisser 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur sur le produit décongelé; 20 minutes par pouce sur un produit surgelé.

• **Cuire au four:** assaisonner la morue ou la tremper dans la chapelure assaisonnée. Placer dans un plat de cuisson graissé et cuire au four à 400° F.

• **Faire sauter** la morue dans de la farine assaisonnée. Faire sauter dans l'huile, le beurre ou la margarine à feu moyen, légèrement brunir des deux côtés.

• **Pocher:** dans une grande poêle, faire bouillir 2 à 3 pouces d'eau. Ajouter la morue assaisonnée, couvrir avec un couvercle. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à cuisson complète.

• **Laisser mijoter:** Pour les ragoûts et les chaudrées, ajoutez les morceaux de morue dans les 10 dernières minutes de cuisson. Ne pas trop remuer.

• **Friture profonde:** Trempez les morceaux de morue de la taille d'une portion dans la pâte et / ou la chapelure assaisonnée. Faites frire à 350° F jusqu'à ce que l'extérieur soit brun doré et que la morue s'écaille facilement à la fourchette.

• Nous nous efforçons de produire un produit entièrement «désossé». Comme pour tous les poissons, cependant, des os occasionnels peuvent encore être présents.

Gardez congelé à 0° F ou moins jusqu'à ce que vous soyez prêt à utiliser.

Ingrédients: Morue du Pacifique, eau, triphosphosphate de sodium.

Contient: Poisson (morue).

• **Poach:** In a large skillet boil 2-3 inches of water. Add seasoned Cod, cover with lid. Reduce heat, simmer until done

• **Simmer:** For stews and chowders, add Cod pieces in the final 10 minutes of cooking. Do not over-stir.

• **Deep Fry:** Dip serving-size Cod pieces into the batter and/or seasoned crumbs. Deep fry at 350° F until outside is golden brown and Cod flakes easily with a fork. We strive to produce a fully "boneless" product. As with all fish, however, occasional bones may still be present. **Keep frozen at 0° F or below until ready to use. Remove the product from all packaging and place it on a tray or plate. Loosely cover and thaw under refrigeration. Keep thawed product refrigerated and use within 2 to 3 days.**

Ingredients: Pacific Cod, Water, Sodium Triphosphosphate. **Contains:** Fish (Cod).

Nutrition Facts	
Valeur Nutritive	
Serving Size	1 Piece (142 g / 5.0 oz)
Calories 100 kcal	% Daily Value*
	% Valeur Quotidienne*
Fat / Lipides 0g	0%
Saturated / Saturés 0 g	0%
+ Trans / Trans 0g	
Carbohydrate / Glucides 0 g	0%
Fibre / Fibres 0 g	0%
Sugars / Sucres 0 g	0%
Protein / Protéines 25 g	50%
Cholesterol / Cholestérol 65 mg	22%
Sodium 290 mg	13%
Potassium 0 mg	0%
Calcium 0 mg	0%
Iron / Fer 0 mg	0%
Vitamin D 0 mg	0%
*5% or less is a little, 15% or more is a lot.	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup.	

