



Wild Halibut Steak Loin (2 X GR113)

Longe de bifteck de flétan sauvage (2 X GR113)

Selling Unit: 2 x 4 oz (113 g) | IFQ Frozen Individually Vacuum Pack | Wild Longline Caught | A naturally lean and light fish | Sweet, delicate flavor with a firm texture and pure, snow-white flesh

Cooking Instructions: Alaska Seafood is easy to cook. Allow 10 minutes of cooking time per inch of thickness on thawed product; 20 minutes per inch on frozen product. Oven temperatures vary. Cook to an internal temperature of 145°F

• **Bake:** place halibut in a baking dish in a preheated oven at 400°F. It is not necessary to turn halibut during cooking.

• **Grill:** place halibut on a well-greased grill a few inches above hot coals. Turn once halfway through cooking time.

• **Sauté:** sauté halibut in oil, butter, or margarine over medium-high heat. Turn halibut for even browning halfway through cooking.

• **Broil:** broil halibut 4 inches from heat. Brush halibut with oil, butter, margarine, or marinade several times during cooking.

• **Poach:** Cover halibut with boiling, salted water.

Keep frozen at 0 °F. or below until ready to use, thaw in the refrigerator.

Ingredients: Pacific Halibut.

Contains: Fish (Halibut).

Unité de vente: 2 x 4 oz (113 g) | Emballage sous vide individuel surgelé IFQ | Pêche à la palangre sauvage | Un poisson naturellement maigre et léger | Saveur douce et délicate avec une texture ferme et une chair pure et blanche comme neige

Instructions de cuissons:

• Les fruits de mer d'Alaska sont faciles à cuisiner. Laissez 10 minutes de cuisson par pouce d'épaisseur sur le produit décongelé; 20 minutes par pouce sur un produit surgelé. Les températures du four varient. Cuire à une température interne de 145 ° F

• **Cuire au four:** placer le flétan dans un plat allant au four dans un four préchauffé à 400 ° F. Il n'est pas nécessaire de retourner le flétan pendant la cuisson.

• **Gril:** placez le flétan sur une grille bien graissée à quelques centimètres au-dessus des charbons ardents. Retourner une fois à la moitié du temps de cuisson.

• **Faire sauter:** faire sauter le flétan dans l'huile, le beurre ou la margarine à feu moyen-vif. Retourner le flétan pour un brunissement uniforme à mi-cuisson.

• **Griller:** faire griller le flétan à 4 pouces du feu. Badigeonner le flétan d'huile, de beurre, de margarine ou de marinade plusieurs fois pendant la cuisson.

• **Pocher:** Couvrir le flétan d'eau bouillante salée.

Conserver congelé à 0 ° F. ou au-dessous jusqu'à utilisation, décongeler au réfrigérateur.

Ingredients: Flétan du Pacifique.

Contient: Poisson (flétan).

Nutrition Facts	
Valeur Nutritive	
Serving Size	1 Piece (113 g / 4.0 oz)
Calories 150 kcal	% Daily Value* % Valeur Quotidienne*
Fat / Lipides 3g	4%
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 28 g	56%
Cholesterol / Cholestérol 45 mg	15%
Sodium 70 mg	3%
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.

450618-ABC-FD-71416-EA

