

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

# Hikmath

CAMEROUN  
CAMEROON

## Poulet directeur général Director General's Chicken

La chaleur vivifiante  
du Cameroun dans  
ce plat réunissant poulet,  
bananes plantains et  
légumes savoureux.

Taste the invigorating  
heat of Cameroon in  
this dish combining  
chicken, plantain and  
savory vegetables.

SOURCE DE POTASSIUM  
SOURCE OF POTASSIUM

300 g

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE  
SUGGESTED SERVING

GARDER CONGELÉ  
KEEP FROZEN



LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

Poulet directeur général • Director General's Chicken

300 g



RECYCLABLE LA OÙ LES INSTALLATIONS EXISTENT.  
RECYCLABLE WHERE FACILITIES EXIST.

FABRIQUÉ POUR / MANUFACTURED FOR  
COUSMOS INC., LONGUEUIL, QUÉBEC J4M 1X1  
© 2021  
QUESTIONS OU COMMENTAIRES  
QUESTIONS OR COMMENTS  
question@cosmos.co

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 plat (300 g) Per 1 tray (300 g)	
<b>Calories 450</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 11 g</b>	15 %
saturés / Saturated 1,5 g	8 %
+ trans / trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydrate 69 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	12 %
Sucres / Sugars 10 g	10 %
<b>Protéines / Protein 18 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 30 mg</b>	
<b>Sodium 560 mg</b>	24 %
Potassium 400 mg	9 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer / Iron 2 mg	11 %
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little, 15% or more is a lot	

**Ingredients :**  
Mélange de riz : Eau • Riz éluvé • Riz sauvage • Huile de canola  
Persil • Sel • Amidon de maïs modifié • Gomme xanthane • Épices.  
Sauce : Eau • Polvrons verts et rouges • Tomates (tomates, jus de tomates, tomates (tomates, acide citrique) • Oignons • Huile de canola • Pâte de tomates (tomates, acide citrique) • All • Gingembre • Sel • Amidon de maïs modifié • Basilic • Épices • Gomme xanthane • Gomme de guar.  
Poulet assaisonné : Poitrine de poulet • Eau • Amidon de riz modifié • Solides de glucose • Sel.  
Bananes plantains frits : Plantains mûrs • Huile de tournesol.  
**Ingredients:**  
Mixed rice: Water • Parboiled rice • Wild rice • Canola oil • Parsley • Salt • Modified corn starch • Xanthan gum • Spices.  
Sauce: Water • Green and red bell peppers • Tomatoes (tomatoes, tomato juice, citric acid, calcium chloride) • Onions • Canola oil • Tomato paste (tomatoes, citric acid) • Garlic • Ginger • Salt • Modified corn starch • Basil • Spices • Xanthan gum • Guar gum.  
Seasoned chicken: Chicken breast • Water • Modified rice starch • Glucose solids • Salt.  
Fried plantain: Ripened plantain • Sunflower oil.

« Des mon plus jeune âge, j'ai été habituée à la cuisine maison. À travers les plats qu'on cuisine, on véhicule des émotions et des histoires qui nous connectent les uns aux autres. Autour d'un repas, on prend le temps d'échanger, de se connaître. »  
« Since I was a very young child, I've been accustomed to home-cooked meals. The dishes we would make for one another expressed the emotions and stories that bound us together. Gathered around a meal, we would take time to enjoy some conversation, to get to know each other. »



MEILLEUR AVANT / BEST BEFORE

1. Ouvrir un coin de la pellicule.  
2. Chauffer à intensité élevée pendant 4 minutes jusqu'à une température interne minimum de 165°F (74°C). Bien remuer durant le chauffage. Le plat sera chaud. Tenir le plat avec précaution au moment de le sortir du four à micro-ondes.  
3. Laisser reposer 1 minute avant de déguster.  
Les temps de cuisson peuvent varier selon la puissance des appareils. Ne pas recongeler.  
Cooking times may vary depending on appliance power.  
Do not refreeze once thawed.  
3. Let stand for 1 minute before enjoying.  
2. Heat on high for 4 minutes until a minimum internal temperature of 165°F (74°C) is reached. Stir well during heating. Tray will be hot. Hold tray with caution when removing from the microwave oven.

MICROWAVE

**AU FOUR À MICRO-ONDES**

1. Ouvrir un coin de la pellicule.
2. Chauffer à intensité élevée pendant 4 minutes jusqu'à une température interne minimum de 165°F (74°C). Bien remuer durant le chauffage. Le plat sera chaud. Tenir le plat avec précaution au moment de le sortir du four à micro-ondes.
3. Laisser reposer 1 minute avant de déguster.

Les temps de cuisson peuvent varier selon la puissance des appareils. Ne pas recongeler.

**MICROWAVE**

1. Open a corner of the plastic film.
2. Heat on high for 4 minutes until a minimum internal temperature of 165°F (74°C) is reached. Stir well during heating. Tray will be hot.
3. Let stand for 1 minute before enjoying.

Cooking times may vary depending on appliance power. Do not refreeze once thawed.

MEILLEUR AVANT / BEST BEFORE

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

# Marie

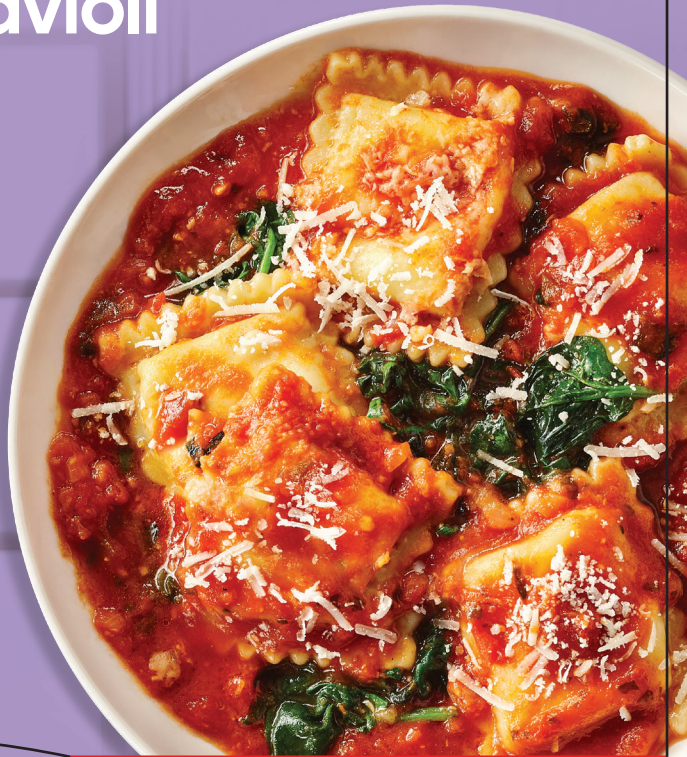
## Raviolis à la florentine Florentine Ravioli

ITALIE  
ITALY

De délicieux raviolis typiquement italiens farcis d'épinards et de ricotta.

These delicious, typically Italian ravioli are stuffed with spinach and ricotta.

TENEUR ÉLEVÉE EN CALCIUM  
HIGH IN CALCIUM



250 g

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE  
SUGGESTED SERVING

GARDER CONGÉLÉ  
KEEP FROZEN

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

## Raviolis à la florentine • Florentine Ravioli

250 g



RECYCLABLE LA OÙ LES INSTALLATIONS EXISTENT.  
RECYCLABLE WHERE FACILITIES EXIST.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Per 1 tray (250 g) pour 1 plat (250 g)	
<b>Calories 320</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 15 g</b>	21 %
saturés / Saturated 5 g	10 %
+ trans / trans 0,2 g	
<b>Glucides / Carbohydrate 31 g</b>	12 %
Fibres / Fibre 3 g	8 %
Sucres / Sugars 8 g	
<b>Protéines / Protein 11 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 30 mg</b>	30 %
<b>Sodium 680 mg</b>	12 %
<b>Potassium 550 mg</b>	22 %
<b>Calcium 300 mg</b>	11 %
<b>Fer / Iron 2 mg</b>	11 %
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little, 15% or more is a lot	

**Ingredients :** Sauce aux tomates : Tomates en purée (tomatoes, salt, acide citrique) • Jus de tomates (jus de tomates, sel) • Vin blanc de cuisson (vin, sel, sulfites) • Huile de canola • Pâte de tomates (tomates, acide citrique) • Sirop d'écorce (sirop d'écorce, eau, sel, concentré de citrouille) • Sauce épaisse au piment ( vinaigre, piment rouge, sel) • Comme xanthane; Pâtes ravioli au fromage : Fromage mozzarella (lait pasteurisé, lait sans matière grasse, cultures, sel, enzymes) • Fromage parmesan (lait partiellement écrémé pasteurisé, cultures de fromage, sel, enzymes, cellulose) • Sel • Blancs d'œufs • Amidon alimentaire modifié • Comme xanthane, cellulose) • Fromage romano (lait de vache pasteurisé, cultures de fromage, sel, enzymes, épices) • Fromage parmesan : Lait pasteurisé • Culture bactérienne • Enzyme microbienne • Lipase • Sel • Cellulose • Chlorure de calcium.

**Contient :** Sulfites, Lait, Blé, Œufs.

**Ingredients:** Tomato sauce: Tomato puree (tomatoes, salt, citric acid) • Tomato juice (tomato juice, salt) • White cooking wine (wines, salt, sulphites) • Canola oil • Tomato paste (tomatoes, citric acid) • Shallots • Maple syrup • Garlic (garlic, water, salt, lemon concentrate) • Spicy pepper sauce (vinegar, red pepper, salt) • Xanthan gum. Cheese ravioli pasta: Ricotta cheese (whey, milk, vinegar, carrageenan) • Durum enriched wheat flour • Water • Mozzarella cheese (pasteurized milk, non fat milk, cultures, salt, enzymes, cellulose) • Salt • Egg whites (modified food starch • Xanthan gum • Guar gum • Locust bean gum • Black pepper • Parsley • Beta carotene (colour).

Seasoned spinach: Spinach • Onions • Shallots • Butter • Canola oil • Modified corn starch • Salt • Garlic • Spices.

Parmesan cheese: Pasteurized milk • Bacterial culture • Microbial enzyme • Lipase • Salt • Cellulose • Calcium chloride.

**Contains:** Sulphites, Milk, Wheat, Eggs.

« Ma grand-mère nous préparait souvent des raviolis à notre retour de l'école et c'était toujours délicieux. J'aime cuisiner à la maison et recevoir les amis et la famille. La nourriture est une façon de partager ce que nous avons de mieux. »

**MARIE**

« My grandmother often made us ravioli when we got home from school, and it was always delicious. I love cooking for family and friends at home, and food is a way we can share some of the best things in life. »

QUESTIONS OU COMMENTAIRES  
QUESTIONS OR COMMENTS  
question@cousmos.ca

© 2021  
COUSMOS INC., LONGUEUIL, QUÉBEC J4M 1X1  
FABRIQUÉ POUR / MANUFACTURED FOR  
LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

### AU FOUR À MICRO-ONDES

1. Ouvrir un coin de la pellicule.
2. Chauffer à intensité élevée pendant 4 minutes jusqu'à une température interne minimum de 165°F (74°C). Bien remuer durant le chauffage. Le plat sera chaud. Tenir le plat avec précaution au moment de le sortir du four à micro-ondes.
3. Laisser reposer 1 minute avant de déguster.

Les temps de cuisson peuvent varier selon la puissance des appareils. Ne pas recongeler.

### MICROWAVE

1. Open a corner of the plastic film.
2. Heat on high for 4 minutes until a minimum internal temperature of 165°F (74°C) is reached. Stir well during heating. Tray will be hot.
3. Let stand for 1 minute before enjoying.

Cooking times may vary depending on appliance power. Do not refreeze once thawed.

### MEILLEUR AVANT / BEST BEFORE

LACHEFFE<sup>MC/TM</sup>

# Reina

## Soboro-don

### JAPON JAPAN

Bœuf assaisonné, riz et épinards savoureux, apprêtés à la japonaise.

Seasoned beef, rice and savoury spinach, prepared Japanese-style.

**FAIBLE TENEUR EN GRAS SATURÉS  
LOW IN SATURATED FAT**



**300 g**

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE  
SUGGESTED SERVING

GARDER CONGÉLÉ  
KEEP FROZEN

LACHEFFE<sup>MC/TM</sup>  
**Soboro-don**

**300 g**



RECYCLABLE LA OÙ LES INSTALLATIONS EXISTENT.  
RECYCLABLE WHERE FACILITIES EXIST.

FABRIQUÉ POUR / MANUFACTURED FOR  
COUSMOS INC., LONGUEUIL, QUÉBEC J4M 1X1  
© 2021  
QUESTIONS OU COMMENTAIRES  
QUESTIONS OR COMMENTS  
question@cosmos.ca

**Valeur nutritive  
Nutrition Facts**

pour 1 plat (300 g)  
Per 1 tray (300 g)

**Calories 460**  
% valeur quotidienne\*  
% Daily Value\*

<b>Lipides / Fat</b> 7 g	10 %
saturés / Saturated 2,5 g	14 %
+ trans / trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 82 g	
Fibres / Fibre 2 g	8 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein</b> 12 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 95 mg	
<b>Sodium</b> 330 mg	14 %
<b>Potassium</b> 200 mg	4 %
<b>Calcium</b> 75 mg	6 %
<b>Fer / Iron</b> 2 mg	11 %
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little, 15% or more is a lot	

**Ingredients :**  
Riz cuit : Riz cuitose • Eau.  
Épinards assaisonnés : Épinards • Oignons • Eau.  
Échaloates • Beurre • Huile de canola • Sucre • Amidon de maïs modifié.  
• Sel • Stabilisateur pour oeufs (fibre de pois, sel, mathodextrine, acide citrique, dextrrose, gomme xanthane, silicate de calcium, arôme naturel) • Gomme xanthane • Gomme de guar • All • Épices.  
Boeuf assaisonné : Eau • Boeuf haché maigre • Sauce soya (eau, soya, bile, sel) • Vin de riz de cuisson (eau, riz, bile, sel) • Gingembre assaisonné (mathodextrine, sel, légumes déshydratés [oignons, ail, poireau], dextrose, arômes naturels, épices, dioxyde de silicium) • Base de poisson (poudre de morue, sucre, sel, féculé de pomme de terre, mathodextrine, huile de canola, champignon déshydraté, épices, peut contenir du glutamate monosodique [MSG]).  
**Contient :** Oeufs, Lait, Soya, Bile, Poisson (more).  
**Ingredients:**  
Cooked rice: Cuitose rice • Water.  
Seasoned spinach: Spinach • Liquid whole eggs • Onions • Water  
• Shallots • Butter • Canola oil • Sugar • Modified corn starch • Salt  
• Egg stabilizer (pea fibre, salt, mathodextrin, citric acid, dextrose, guar gum, xanthan gum, natural flavour) • Xanthan gum  
• Guar gum • Garlic • Spices.  
Seasoned beef: Water • Lean ground beef • Soy sauce (water, soybeans, wheat, salt) • Sugar • Cooking rice wine (water, rice, wheat, salt) • Ginger • Seasoning (mathodextrin, salt, dehydrated vegetables (onions, garlic, leek), dextrose, natural flavour, spices, silicon dioxide) • Fish base (cod bile), dextrose, natural flavour, spices, silicon dioxide) • Fish base (cod powder, sugar, salt, potato starch, mathodextrin, canola oil, dehydrated mushroom, spices, may contain monosodium glutamate [MSG]).  
**Contains:** Eggs, Milk, Soy, Wheat, Fish (cod).

« La cuisine est l'une des meilleures façons de partager sa culture. Voici un plat simple offrant une explosion de saveurs, que ma mère me préparait pour emporter à l'école. »  
REINA  
« Cooking is one of the best ways of sharing your culture. This simple dish offers an explosion of flavours, for me as a school lunch. »  
something my mother would pack

**AU FOUR À MICRO-ONDES**

1. Ouvrir un coin de la pellicule.
  2. Chauffer à intensité élevée pendant 4 minutes jusqu'à une température interne minimum de 165°F (74°C). Bien remuer durant le chauffage. Le plat sera chaud. Tenir le plat avec précaution au moment de le sortir du four à micro-ondes.
  3. Laisser reposer 1 minute avant de déguster.
- Les temps de cuisson peuvent varier selon la puissance des appareils. Ne pas recongeler.

**MICROWAVE**

1. Open a corner of the plastic film.
  2. Heat on high for 4 minutes until a minimum internal temperature of 165°F (74°C) is reached. Stir well during heating. Tray will be hot.
  3. Let stand for 1 minute before enjoying.
- Cooking times may vary depending on appliance power. Do not refreeze once thawed.

MEILLEUR AVANT / BEST BEFORE

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

# Sahar

## Lubia polo

**IRAN**

Des saveurs exotiques dans chaque bouchée de ce ragoût de bœuf, de riz et de légumes aux épices persanes.

Exotic flavours abound with every bite of this Persian-spiced beef, rice and vegetable stew.

**SOURCE DE POTASSIUM**  
**SOURCE OF POTASSIUM**



**300 g**

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE  
SUGGESTED SERVING

GARDER CONGELÉ  
KEEP FROZEN

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>  
**Lubia polo**

**300 g**



RECYCLABLE LÀ OÙ LES INSTALLATIONS EXISTENT.  
RECYCLABLE WHERE FACILITIES EXIST.

© 2021  
FABRIQUÉ POUR / MANUFACTURED FOR  
COSMOS INC., LONGUEUIL, QUÉBEC J4M 1X1  
question@cosmos.ca  
QUESTIONS OR COMMENTS

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
Calories 350	% valeur quotidienne*
Lipides / Fat 9 g	12 %
saturés / Saturated 2,5 g	13 %
+ trans / trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 56 g	13 %
Fibres / Fibre 4 g	3 %
Sucres / Sugars 3 g	
Protéines / Protein 11 g	
Cholestérol / Cholesterol 20 mg	
Sodium 510 mg	22 %
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 3 mg	17 %
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot	

**Ingredients :**  
Riz assaisonné : Eau • Riz étuvé • Tomates • Huile de canola • Sel • Épices.  
Sauce aux haricots verts et boeuf : Boeuf haché • Haricots verts • Eau  
de tomates (tomates, jus de tomates, acide citrique, chlorure de calcium) • Oignons • Tomates broyées (tomates, sel, acide citrique) • Pâte de tomates (tomates, acide citrique) • Huile de canola • Épices • Sel  
• Amidon de maïs modifié • All • Jus de citron concentré.

**Ingredients:**  
Seasoned rice: Water • Parboiled rice • Tomatoes • Canola oil • Salt • Spices.  
Green beans and beef sauce: Ground beef • Green beans • Water • Diced tomatoes (tomatoes, tomato juice, citric acid, calcium chloride) • Onions  
tomatoes (tomatoes, salt, citric acid) • Tomato paste (tomatoes,  
citric acid) • Canola oil • Spices • Salt • Modified corn starch • Garlic  
• Lemon juice concentrate.

« Quand nous allons en pique-nique, ma mère nous préparait ce plat accompagné d'une salade. J'aime quand les gens me parlent de cuisine. Ces conversations sont souvent source de relations chaleureuses et amicales. »  
« My mother would prepare this dish to take on picnics, accompanied by a salad. I love it when people talk to me about what they like to cook. Such conversations are often the start of a friendly, warm relationship. »

**AU FOUR À MICRO-ONDES**

1. Ouvrir un coin de la pellicule.
2. Chauffer à intensité élevée pendant 4 minutes jusqu'à une température interne minimum de 165°F (74°C). Bien remuer durant le chauffage. Le plat sera chaud. Tenir le plat avec précaution au moment de le sortir du four à micro-ondes.
3. Laisser reposer 1 minute avant de déguster.

Les temps de cuisson peuvent varier selon la puissance des appareils. Ne pas recongeler.

**MICROWAVE**

1. Open a corner of the plastic film.
2. Heat on high for 4 minutes until a minimum internal temperature of 165°F (74°C) is reached. Stir well during heating. Tray will be hot.
3. Let stand for 1 minute before enjoying.

Cooking times may vary depending on appliance power. Do not refreeze once thawed.

MEILLEUR AVANT / BEST BEFORE

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

# Juliette

## Coq au vin

FRANCE

Un délice légendaire français : poulet, oignons, bacon et champignons amoureuxment mijotés dans une sauce au vin.

The quintessential French dish: chicken, onions, bacon and mushrooms slowly simmered in a wine sauce.

FAIBLE TENEUR EN GRAS SATURÉS  
LOW IN SATURATED FAT



300 g

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE  
SUGGESTED SERVING

GARDER CONGELÉ  
KEEP FROZEN

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

## Coq au vin

300 g



RECYCLABLE LA OÙ LES INSTALLATIONS EXISTENT.  
RECYCLABLE WHERE FACILITIES EXIST.

© 2021  
FABRIQUÉ POUR / MANUFACTURED FOR  
COSUMOS INC., LONGUEUIL, QUÉBEC J4M 1X1  
question@cosumos.ca  
QUESTIONS OR COMMENTS

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

« Ce plat me rappelle ma grand-mère et mes souvenirs d'enfance. La volaille est tendre et le plat réconfortant, parfait pour nos longs hivers. Il me fait aussi penser à mon grand-père qui mettait lui-même son vin en bouteille dans notre maison familiale. »  
« This reminds me of my grandmother and my childhood. This comforting dish with tender chicken is perfect for long winter evenings. It also makes me think of my grandfather, who made and bottled his own wine for our family. »

**Ingredients :**  
Mélange de riz cuisiné • Huile de canola • Carottes • Riz étuvé • Eau • Riz cuit • Champignons • Huile de canola • Bacon (porc, eau, sel de mer, sucre, sel) • Vin rouge de cuisson (vin rouge, sel) • Oignons • Champignons • Sauce : Eau • Vin rouge de cuisson (vin rouge, sel) • Oignons • Pâte de tomates (tomates, acide citrique) • Sucre • Colorant caramel (amidon de maïs modifié, épices) • Assaisonnement (maltodextrine, sel, légumes déshydratés (oignons, ail, poireau), dextrose, poudre de jus de céleri, épices) • Assaisonnement (maltodextrine, sel, légumes déshydratés (oignons, ail, poireau), dextrose, arômes naturels, épices, dioxyde de silice) • Vinaigre de vin rouge • Amidon de maïs modifié (ail, huile de canola, acide citrique) • Pâte de tomates (tomates, acide citrique) • Sucre • Colorant caramel • Épices • Gomme xanthane • Fines herbes.  
Poulet assaisonné • Cuisse de poulet • Poitrine de poulet • Eau • Sirop de glucose déshydraté • Amidon de riz modifié • Sel.  
**Content :** Sulfites.  
**Ingredients:**  
Cooked mixed rice • Water • Parboiled rice • Carrots • Canola oil • Wild rice • Salt.  
Sauce: Water • Red cooking wine (red wine, salt) • Onions • Mushrooms • Canola oil • Bacon (pork, water, sea salt, sugar, cultured celery juice powder, spices) • Seasoning (maltodextrin, salt, dehydrated vegetables (onions, garlic, leek), dextrose, natural flavor, spices, silicon dioxide) • Red wine vinegar • Modified corn starch • Prepared garlic (garlic, canola oil, citric acid) • Tomato paste (tomatoes, citric acid) • Sugar • Caramel colour • Spices • Xanthan gum • Fines herbes.  
Seasoned chicken: Chicken thigh • Chicken breast • Water • Corn syrup solids • Modified rice starch • Salt.  
**Contains:** Sulfites.

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
Calories 430	% valeur quotidienne*
Lipides / Fat 15 g	20 %
saturés / Saturated 1,5 g	9 %
+ trans / trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 57 g	10 %
Fibres / Fibre 3 g	3 %
Sucres / Sugars 3 g	
Protéines / Protein 14 g	
Cholestérol / Cholesterol 40 mg	
Sodium 750 mg	33 %
Potassium 350 mg	8 %
Calcium 75 mg	5 %
Fer / Iron 3 mg	17 %
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot	

**AU FOUR À MICRO-ONDES**

1. Ouvrir un coin de la pellicule.
2. Chauffer à intensité élevée pendant 4 minutes jusqu'à une température interne minimum de 165°F (74°C). Bien remuer durant le chauffage. Le plat sera chaud. Tenir le plat avec précaution au moment de le sortir du four à micro-ondes.
3. Laisser reposer 1 minute avant de déguster.

Les temps de cuisson peuvent varier selon

la puissance des appareils. Ne pas recongeler.

**MICROWAVE**

1. Open a corner of the plastic film.
2. Heat on high for 4 minutes until a minimum internal temperature of 165°F (74°C) is reached. Stir well during heating. Tray will be hot.
3. Let stand for 1 minute before enjoying.

Cooking times may vary depending on appliance power.

Do not refreeze once thawed.

MEILLEUR AVANT / BEST BEFORE

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

# Marie France

HAÏTI  
HAITI

## Ragoût de porc antillais West Indian Pork Stew

La saveur exquise des épices antillaises dans un ragoût de porc et de légumes.

The exquisite flavour of Caribbean spices shines in this pork and vegetable stew.

**FAIBLE TENEUR EN GRAS SATURÉS**  
**LOW IN SATURATED FAT**



**300 g**

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE  
SUGGESTED SERVING

GARDER CONGELÉ  
KEEP FROZEN

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

## Ragoût de porc antillais • West Indian Pork Stew

**300 g**



RECYCLABLE LA OÙ LES INSTALLATIONS EXISTENT.  
RECYCLABLE WHERE FACILITIES EXIST.

QUESTIONS OU COMMENTAIRES  
QUESTIONS OR COMMENTS  
question@cosmos.co.ca  
© 2021  
FABRIQUÉ POUR / MANUFACTURED FOR  
COSMOS INC., LONGUEUIL, QUÉBEC J4M 1X1

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Per 1 tray (300 g) pour 1 plat (300 g)	
<b>Calories 390</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 16 g</b>	21 %
saturés / Saturated 2 g	10 %
+ trans / trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydrate 48 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
<b>Protéines / Protein 13 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 20 mg</b>	
<b>Sodium 560 mg</b>	24 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer / Iron 3 mg	17 %
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little, 15% or more is a lot	

**Ingredients :**  
Mélange assaisonné de riz et d'épaveure : Eau • Riz étuvé • Épaveure • Poivrons rouges • Oignons • Huile de canola • Sel • Fines herbes • Épices. Sauce aux légumes épicée : Eau • Pommes de terre • Carottes • Céleri • Champignons • Tomates (tomates), jus de tomates, acide citrique, chlorure de calcium) • Oignons • Amidon de maïs modifié • Bouillon de poulet concentré (tomates, tomates, acide citrique) • Vinaigre de vin blanc • Sel • Huile de canola • Ail • Moutarde de Dijon (eau, graines de moutarde, vinaigre, vin blanc, sel, sulfites) • Piments jalapeños verts • Sucre • Épices • Fines herbes. Porc assaisonné : Surmouge de porc • Eau • Huile de canola • Sirop de glucose déshydraté • Amidon de riz modifié • Oeufs entiers liquides • Sel • Épices.

**Content :** Blé, Moutarde, Sulfites, Oeufs.

**Ingredients:**  
Seasoned rice and spelt mix: Water • Parboiled rice • Spelt • Red bell peppers • Onions • Canola oil • Salt • Fines herbes • Spices. Spicy vegetable sauce: Water • Potatoes • Carrots • Celery • Mushrooms • Tomatoes (tomatoes, tomato juice, citric acid, calcium chloride) • Onions • Modified corn starch • Concentrated chicken broth • Tomato paste (tomatoes, citric acid) • White wine vinegar • Salt • Canola oil • Garlic • Dijon mustard (water, mustard seeds, vinegar, white wine, salt, sulphites) • Green jalapeno peppers • Sugar • Spices • Fines herbes.

Seasoned pork: Pork sirloin • Water • Canola oil • Corn syrup solids • Modified rice starch • Liquid whole eggs • Salt • Spices.

**Contains:** Wheat, Mustard, Sulphites, Eggs.

« C'est ma mère qui préparait ce plat réconfortant et c'était toujours la joie. Passionnée de cuisine, j'adore mélanger les saveurs! Dégustez-le avec une salade de cresson ou une salade verte. »

**MARIE FRANCE**

“My mother would make this comforting dish and it was always a treat. I love cooking, and I adore mixing flavours together! Enjoy this with a watercress salad or green salad.”

**AU FOUR À MICRO-ONDES**

1. Ouvrir un coin de la pellicule.  
2. Chauffer à intensité élevée pendant 4 minutes jusqu'à une température interne minimum de 165 °F (74 °C). Bien remuer durant le chauffage. Le plat sera chaud. Tenir le plat avec précaution au moment de le sortir du four à micro-ondes.  
3. Laisser reposer 1 minute avant de déguster.  
Les temps de cuisson peuvent varier selon la puissance des appareils. Ne pas recongeler.

**MICROWAVE**

1. Open a corner of the plastic film.  
2. Heat on high for 4 minutes until a minimum internal temperature of 165 °F (74 °C) is reached. Stir well during heating. Tray will be hot. Hold tray with caution when removing from the microwave oven.  
3. Let stand for 1 minute before enjoying.  
Cooking times may vary depending on appliance power.  
Do not refreeze once thawed.

MEILLEUR AVANT / BEST BEFORE

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

# Dorothee

## Mamuitun leshup

INNU

Un délice traditionnel innu : une soupe d'orge et de légumes nourrissante.

A traditional Innu recipe: a hearty soup with barley and vegetables.

FAIBLE TENEUR EN LIPIDES  
LOW IN FAT



325g

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE  
SUGGESTED SERVING

GARDER CONGELÉ  
KEEP FROZEN

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

## Mamuitun leshup

325g

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

FABRIQUÉ POUR / MANUFACTURED FOR  
COSMOS INC., LONGUEUIL, QUÉBEC J4M 1X1  
© 2021  
QUESTIONS OU COMMENTAIRES  
QUESTIONS OR COMMENTS  
question@cosmos.ca

RECYCLABLE LÀ OÙ LES INSTALLATIONS EXISTENT.  
RECYCLABLE WHERE FACILITIES EXIST.

**DOROTHÉE**

« Cette soupe nutritive est servie lors de fêtes ou de cérémonies comme celle de la pleine lune, ou pour célébrer les premiers pas d'un enfant. Une recette légée par mon père, grand chasseur et excellent cuisinier. »  
« This nutritious soup is served during celebrations or ceremonies, such as for the full moon or to celebrate a child's first steps. This recipe was left to me by my father, a great hunter and a great cook. »

**Ingredients :** Soupe : Eau • Pommes de terre • Oignons • Amidon de maïs modifié • Ail • Bases végétales (légumes cuits [carottes, oignons, céleri], sel, sucre, huile de pomme de terre, arôme naturel, maitlodextrine, carottes en poudre) • Huile de canola, Sel • Jus de citron concentré • Fines herbes • Épices.  
Mélange de légumes : Carottes • Rutabaga • Haricots blancs • Maïs • Chou frisé • Eau • Orge monde • Sel • Persil • Huile de canola.  
**Contient :** Orge (gluten).  
**Ingredients:** Soup: Water • Potatoes • Onions • Modified corn starch • Garlic • Vegetable base (cooked vegetables [carrot, onion, celery], salt, sugar, corn oil, potato flour, natural flavour, maitlodextrin, carrot powder) • Canola oil • Salt • Lemon juice concentrate • Fines herbes • Spices. Mixed vegetables: Carrots • Rutabaga • White navy beans • Corn • Curly kale • Water • Pearl barley • Salt • Parsley • Canola oil.  
**Contains:** Barley (gluten).

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Per 1 tray (325 g) pour 1 plat (325 g)	
<b>Calories 150</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 3 g	4 %
saturés / Saturated 0,3 g	0 %
+ trans / trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydrate 28 g</b>	21 %
Fibres / Fibre 6 g	4 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
<b>Protéines / Protein 4 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 630 mg</b>	27 %
Potassium 400 mg	8 %
Calcium 50 mg	5 %
Fer / Iron 1 mg	6 %
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little, 15% or more is a lot	



**AU FOUR À MICRO-ONDES**

1. Ouvrir un coin de la pellicule.
2. Chauffer à intensité élevée pendant 4 minutes jusqu'à une température interne minimum de 165°F (74°C). Bien remuer durant le chauffage. Le plat sera chaud. Tenir le plat avec précaution au moment de le sortir du four à micro-ondes.
3. Laisser reposer 1 minute avant de déguster.

Les temps de cuisson peuvent varier selon

la puissance des appareils. Ne pas recongeler.

**MICROWAVE**

1. Open a corner of the plastic film.
2. Heat on high for 4 minutes until a minimum internal temperature of 165°F (74°C) is reached. Stir well during heating. Tray will be hot. Hold tray with caution when removing from the microwave oven.
3. Let stand for 1 minute before enjoying.

Cooking times may vary depending on appliance power.

Do not refreeze once thawed.

MEILLEUR AVANT / BEST BEFORE

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

# Khadija

**MAROC  
MOROCCO**

## Avazine aux légumes Vegetable avazine

Des pâtes aux légumes au goût délicat de citron, pour un délice végétarien typiquement marocain.

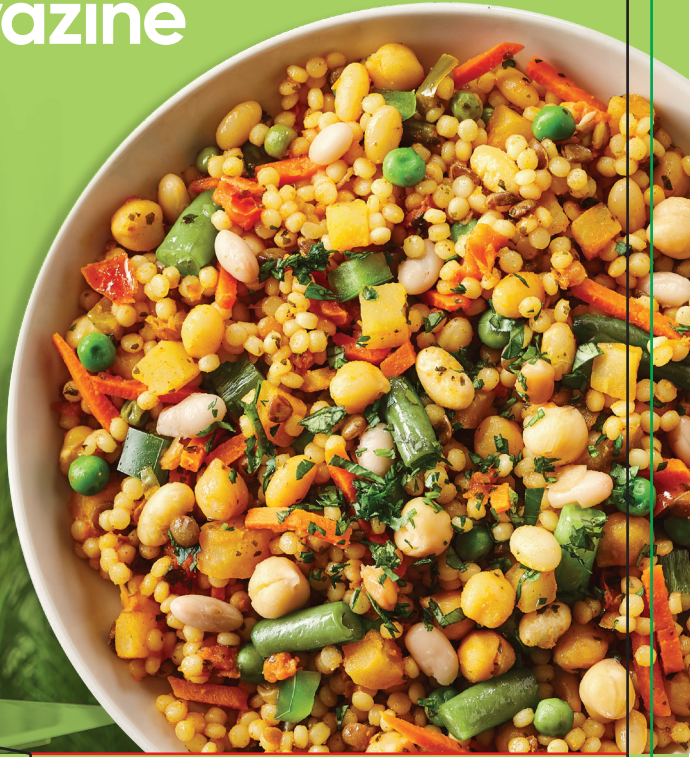
Pasta with vegetables and the delicate taste of lemon, a typically Moroccan vegetarian dish.

**SOURCE DE FIBRES  
SOURCE OF FIBRE**

**325 g**

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE  
SUGGESTED SERVING

GARDER CONGELÉ  
KEEP FROZEN



LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

## Avazine aux légumes • Vegetable avazine

**325 g**



RECYCLABLE LÀ OÙ LES INSTALLATIONS EXISTENT.  
RECYCLABLE WHERE FACILITIES EXIST.

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>  
FABRIQUÉ POUR / MANUFACTURED FOR  
COSMOS INC., LONGUEUIL, QUÉBEC J4M 1X1  
© 2021  
QUESTIONS OU COMMENTAIRES  
QUESTIONS OR COMMENTS  
question@cosmos.ca

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Calories 420	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 16 g	31 %
saturés / Saturated 1,5 g	3 %
+ trans / trans 0 g	0 %
Glucides / Carbohydrate 58 g	13 %
Fibres / Fibre 9 g	36 %
Sucres / Sugars 7 g	14 %
Protéines / Protein 13 g	26 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium 720 mg	31 %
Potassium 600 mg	13 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 3 mg	17 %

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

**Ingredients :**  
Pâtes acini di pepe assaisonnées : Eau • Pâtes Acini di pepe (semoule de blé dur) • Tomates (tomates), jus de tomates, acide citrique, chlorure de calcium) • Pois chiches • Haricots blancs • Haricots verts • Carottes • Rutabaga • Huile de canola • Pois verts • Pois ronds • Lentilles vertes • Oignons • Pâte de tomates (tomates, acide citrique) • Persil • Gingembre • Épices • Sel • Jus de citron concentré • Coriandre • Persil • Base végétale (légumes cuits (carottes, oignons, céleri), sel, sucre, huile de maïs, féculé de pomme de terre, arôme naturel, maltodextrine, carottes en poudre) • All. Coriandre.  
**Contient :** Blé.  
**Ingredients:**  
Seasoned acini di pepe pasta: Water • Acini di pepe pasta (durum wheat semolina) • Tomatoes (tomatoes, tomato juice, citric acid, calcium chloride), Chick peas • White navy beans • Green beans • Carrots • Rutabaga • Canola oil • Green peas • Green bell peppers • Green lentils • Onions • Tomato paste (tomatoes, citric acid) • Ginger • Spices • Lemon juice concentrate • Cilantro • Parsley • Vegetable base (cooked vegetables (carrot, onion, celery), salt, sugar, corn oil, potato flour, natural flavour, maltodextrin, carrot powder) • Garlic. Cilantro.

« Quand je retourne au Maroc et que mes tantes et mes cousines me demandent ce que j'aimerais manger, je demande tout le temps ce plat. Synonyme de vie, on le sert lors de naissances, de mariages et de fêtes religieuses. »  
KHADIJA  
« When I go back to Morocco and my aunts and cousins ask me what I would like to eat, I always ask for this. Synonymous with life, it's served at every birth, wedding and religious celebration. »



**AU FOUR À MICRO-ONDES**

1. Ouvrir un coin de la pellicule.
2. Chauffer à intensité élevée pendant 4 minutes jusqu'à une température interne minimum de 165 °F (74 °C). Bien remuer durant le chauffage. Le plat sera chaud. Tenir le plat avec précaution au moment de le sortir du four à micro-ondes.
3. Laisser reposer 1 minute avant de déguster.

Les temps de cuisson peuvent varier selon la puissance des appareils. Ne pas recongeler.

**MICROWAVE**

1. Open a corner of the plastic film.
2. Heat on high for 4 minutes until a minimum internal temperature of 165 °F (74 °C) is reached. Stir well during heating. Tray will be hot. Hold tray with caution when removing from the microwave oven.
3. Let stand for 1 minute before enjoying.

Cooking times may vary depending on appliance power. Do not refreeze once thawed.

MEILLEUR AVANT / BEST BEFORE

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

# Paula

## Arroz con pollo

**COLOMBIE**  
**COLOMBIA**

Un riz au poulet et aux légumes assaisonnés : un véritable régal familial de la Colombie.

Seasoned chicken and vegetable rice, an authentic family recipe from Colombia.

**FAIBLE EN LIPIDES**  
**LOW IN FAT**



**300 g**

PRÉSENTATION SUGGÉRÉE  
SUGGESTED SERVING

GARDER CONGELÉ  
KEEP FROZEN

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

# Arroz con pollo

**300 g**



RECYCLABLE LÀ OÙ LES INSTALLATIONS EXISTENT.  
RECYCLABLE WHERE FACILITIES EXIST.

QUESTIONS OU COMMENTAIRES  
QUESTIONS OR COMMENTS  
question@cosmos.ca  
© 2021  
FABRIQUÉ POUR / MANUFACTURED FOR  
COSMOS INC., LONGUEUIL, QUÉBEC J4M 1X1

LACHEFFE<sup>MC/™</sup>

Nutrition Facts	
% valeur quotidienne*	
Calories 360	
Lipides / Fat 7 g	10 %
saturés / Saturated 2,5 g	14 %
+ trans / trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 60 g	15 %
Fibres / Fibre 4 g	4 %
Sucres / Sugars 4 g	
Protéines / Protein 13 g	
Cholestérol / Cholesterol 25 mg	
Sodium 660 mg	29 %
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 100 mg	7 %
Fer / Iron 3 mg	17 %
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little, 15% or more is a lot	

**Ingredients :**  
Mélange de riz et quinoa rouge assaisonné : Eau • Riz étuvé • Carottes  
Harcots verts • Maïs • Poisillons rouges • Quinoa rouge • Crème (crème,  
lait) • Oignons • Vin blanc de cuisson (vin, sel) • Base végétale (légumes  
pomme de canola, arôme naturel, maltodextrine, carottes en poudre) • All  
• Huile de canola • Fines herbes • Sel • Amidon de maïs modifié • All  
• Épices • Arôme naturel de fumée  
Poulet cuit : Poitrine de poulet • Eau • Sirop de glucose déshydraté  
Amidon de maïs modifié • Sel.  
**Contient :** Lait.  
**Ingredients:**  
Seasoned rice and red quinoa mix: Water • Parboiled rice • Carrots  
Green beans • Corn • Red bell peppers • Red quinoa • Cream (cream,  
milk) • Onions • White cooking wine (wine, salt) • Vegetable base (cooked  
vegetables (carrot, onion, celery), salt, sugar, corn oil, potato flour, natural  
flavor, maltodextrin, carrot powder) • Canola oil • Fine herbs • Salt  
Modified corn starch • Garlic • Spices • Natural smoke flavor.  
Cooked chicken: Chicken breast • Water • Corn syrup solids  
Modified rice starch • Salt.  
**Contains:** Milk.

«C'est un plat qui me transporte dans mon pays, un plat de tous les jours cuisiné avec amour pour la famille et les amis. Probablement dérivé de la paella espagnole, ce plat typique, reconfortant et complet est l'un des préférés des Colombiens.»  
PAULA  
«This dish takes me back to my country, an everyday meal made with love for family and friends. Likely derived from Spanish paella, this typical dish is comforting and complete, one of Colombians' favorite meals.»