

19 Poulet ensoleillé



Services Alimentaires



Oignons émincés	2	300 g
Gousses d'ail émincées	2	5 g
Carottes en rondelles	3	230 g
Branches de céleri en morceaux	2	125 g
Brocoli en fleurons	1 L	4 tasses 370 g
Champignons tranchés	500 ml	2 tasses 150 g
Bouillon de poulet	1,5 L	6 tasses 1,5 kg
Jus de pomme 100 % pur	500 ml	2 tasses 500 g
Poivre moulu	2,5 ml	½ c. à thé
Gingembre moulu	2,5 ml	½ c. à thé
Cuisses de poulet (806-8405)	10	4,4 lb 2 kg

- : 10
- : 15 minutes
- : 90 minutes
- : non

Valeur nutritive	
Pour 1 cuisse (350 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 4,5 g	
+ trans 0,2 g	24 %
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 2,5 g	
Cholestérol 70 mg	23 %
Sodium 490 mg	20 %
Potassium 660 mg	19 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 9 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A 261 ER	25 %
Vitamine C 18 mg	30 %
Calcium 64 mg	6 %
Fer 1,9 mg	15 %
Phosphore 202,6 mg	20 %

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Mettre tous les ingrédients dans une grande marmite allant au four, couvrir et laisser cuire pendant une heure et demie.

<p>Notes du chef</p> <p>▪ Produits de substitution : vous pouvez faire la recette avec les demi-poitrines de poulet, avec os et peau (806-8512).</p>	<p>Portions du guide alimentaire canadien</p> <p>⅔ portions de légumes et fruits + 1 portion de viandes et substituts.</p>	<p>Allergènes produit Olymel</p> <p>*Contient : aucun</p>	<p>Système d'échanges</p> <p>½ échange de fruits + 1 ½ échange de légumes + 2 échanges de viandes et substituts + ½ échange de matières grasses.</p>
--	---	--	---

*Allergènes vérifiés : arachides, noix, graines de sésame, lait, œuf, grains contenant du gluten (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, kamut, triticale), soya (excluant l'huile de soya raffinée), poisson, crustacé, mollusque, sulfite (max. 10 ppm), moutarde. (Source : ACIA)

© Olymel S.E.C / www.lafourchetteolymel.com