

16 Soupe-repas réconfortante au poulet



Oignon émincé	1	150 g
Carottes coupées en rondelles	2	140 g
Bouillon de poulet	1,75 L	7 tasses
Choux en morceaux	1 L	4 tasses
Branches de céleri en morceaux	2	125 g
Petit navet en cubes	1	275 g
Poudre d'oignon	5 ml	1 c. à thé
Poudre d'ail	5 ml	1 c. à thé
Poivre et sel	Au goût	
Cubes de poulet cuits viande blanche (816-8122)	2 lb	900 g
Fromage mozzarella râpé	250 ml	1 tasse

 : 10
 : 15 minutes
 : 17 minutes
 : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (365 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 3,5 g	5 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0,2 g	9 %
Polyinsaturés 0,1 g	
Oméga-6 0,1 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,5 g	
Cholestérol 65 mg	22 %
Sodium 540 mg	23 %
Potassium 440 mg	13 %
Glucides 7 g	2 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 3 g	
Protéines 35 g	
Vitamine A 202 ER	20 %
Vitamine C 4 mg	6 %
Calcium 138 mg	15 %
Fer 1,1 mg	8 %
Phosphore 110,4 mg	10 %

- Déposer dans une grande marmite tous les ingrédients sauf le poulet et le fromage.
- Porter à ébullition et cuire pendant 15 minutes.
- Ajouter le poulet, ramener à ébullition et bouillir pendant 2 minutes.
- Verser immédiatement dans des bols et saupoudrer de fromage dans chaque bol.

Notes du chef

Un délice pour tous les sens ; un repas très réconfortant.

Portions du guide alimentaire canadien

1 ¾ portion de légumes et fruits
+ ¼ portion de lait et substituts
+ 1 ¼ portion de viandes
et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun

Système d'échanges

1 ½ échange de légumes
+ 4 échanges de viandes et substituts.

*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