

# 30 Poitrine de poulet rôtie aux champignons et échalotes



Services Alimentaires



<b>Poitrines de poulet (706-2310)</b>	6	680 g
Échalottes françaises émincées	12	¼ tasse
Huile d'olive	15 ml	1 c. à table
Champignons de Paris en quartiers	24	
Vin blanc	180 ml	¾ tasse
Gousses d'ail hachées finement	6	
Paprika		1 c. à table 15 g
Thym		1 c. à thé 7 g
Poivre noir du moulin au goût		

- : 6
- : 10 minutes
- : 25 minutes
- : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (285 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 250	
<b>Lipides</b> 10 g	15 %
Saturés 2 g	
+ trans 0 g	10 %
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 1,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 5 g	
<b>Cholestérol</b> 60 mg	20 %
<b>Sodium</b> 440 mg	18 %
<b>Potassium</b> 770 mg	22 %
<b>Glucides</b> 17 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 5 g	
<b>Protéines</b> 22 g	
Vitamine A 152 ER	15 %
Vitamine C 9 mg	15 %
Calcium 44 mg	4 %
Fer 2,2 mg	15 %
Phosphore 124,7 mg	10 %

- 1 Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- 2 Éponger les poitrines de poulet et les assaisonner des deux côtés avec le paprika, le thym et du poivre du moulin au goût.
- 3 Faire revenir les poitrines deux minutes de chaque côté.
- 4 Ajouter à la poêle les quartiers de champignons et les échalotes, et cuire deux minutes. Ajouter l'ail, cuire une minute et terminer avec le vin blanc.
- 5 Cuire au four de 17 à 20 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une température interne de 170 °F (78 °C).

<p><b>Notes du chef</b></p> <p>■ Ajouter des dés de tomates, de l'origan et du basilic frais haché à la fin de la cuisson pour une saveur italienne.</p>	<p><b>Portions du guide alimentaire canadien</b></p> <p>1 portion de légumes et fruits + 1 portion de viandes et substituts.</p>	<p><b>Allergènes produit Olymel</b></p> <p>*Contient : <i>aucun</i></p>	<p><b>Système d'échanges</b></p> <p>1 échange de légumes + 2 échanges de viandes et de substituts</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