

23 Sous-marin au poulet



Services Alimentaires



Pains sous-marin de blé entier ou multigrains de 10 pouces	5	600 g
Mayonnaise	75 ml 5 c. à table	70 g
Salsa		
Pêches en conserve mises en purée granuleuse	250 ml 1 tasse	270 g
Branche de céleri coupée en dés	½	40 g
Oignon rouge haché	½	75 g
Vinaigre blanc	10 ml 2 c. à thé	10 g
Poivre	Au goût	
Poitrines de poulet hachées pour sous-marin (706-7148)	1,4 lb	650 g
Feuilles de laitue	10	250 g
Fromage suisse	250 ml 1 tasse	115 g
Poivron rouge en lanières	½	50 g
Poivron vert en lanières	½	80 g

🕒 : 10
 ⏱️ : 12 minutes
 🍳 : aucun
 ❄️ : non

Valeur nutritive	
Pour ½ sous-marin (180 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 370	
Lipides 14 g	22 %
Saturés 3,5 g	
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 2 g	18 %
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 6 g	
Cholestérol 50 mg	17 %
Sodium 650 mg	27 %
Potassium 380 mg	11 %
Glucides 40 g	13 %
Fibres 2 g	
Sucres 10 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 271 ER	25 %
Vitamine C 17 mg	30 %
Calcium 194 mg	20 %
Fer 3,3 mg	25 %
Phosphore 152,5 mg	15 %

1 Mélanger pêches, céleri, oignon rouge, vinaigre et poivre dans un bol pour préparer la salsa.

2 Ouvrir les pains et les tartiner de mayonnaise et de salsa aux pêches.

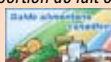
3 Déposer dans chaque pain le poulet, la laitue, le fromage et les poivrons.

Notes du chef

▀ Produits de substitution : comme variante, utiliser des lanières de haut de cuisse de poulet, saveur orientale (702-1463).

Portions du guide alimentaire canadien

½ portion de légumes et fruits + 1 ¼ portion de produits céréaliers + ¼ portion de lait et substituts + 1 portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : gluten (blé), soya



Système d'échanges

2 échanges de féculents
 + 2 échanges de légumes
 + 1 ½ échange de viandes et substituts
 + 1 ¼ échange de matières grasses.

*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