

22

# Cuisses de poulet fantaisie aux fruits



Services Alimentaires



Chapelure	80 ml	1/3 tasse	40 g
Cannelle	5 ml	1 c. à thé	2 g
Sel et poivre	Au goût		
<b>Cuisses de poulet sans dos avec os et peau (806-8405)</b>	10	4,4 lb	2 kg
Jus de pomme	250 ml	1 tasse	250 g
Bouillon de poulet	250 ml	1 tasse	250 g
Pommes en morceaux	500 ml	2 tasses	230 g
Canneberges fraîches	125 ml	1/2 tasse	50 g

: 10  
 : 15 minutes  
 : 60 minutes  
 : non

## Valeur nutritive

Pour 1 cuisse (160 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 190	
<b>Lipides</b> 9 g	14 %
Saturés 2,5 g + trans 0 g	13 %
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 2 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
<b>Cholestérol</b> 70 mg	23 %
<b>Sodium</b> 170 mg	7 %
Potassium 290 mg	8 %
<b>Glucides</b> 9 g	3 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 6 g	
<b>Protéines</b> 18 g	
Vitamine A 12 ER	2 %
Vitamine C 4 mg	8 %
Calcium 21 mg	2 %
Fer 1,4 mg	10 %
Phosphore 176,4 mg	15 %

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Mélanger la chapelure avec la cannelle, le sel et le poivre.
- 3 Enlever la peau des cuisses et saupoudrer celles-ci avec le mélange de chapelure.
- 4 Déposer les cuisses dans un plat rectangulaire allant au four, couvrir et ajouter les autres ingrédients autour des cuisses.
- 5 Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la température interne des cuisses atteigne 82 °C (180 °F).

### Notes du chef

Vous pouvez remplacer les fruits, selon votre gré, par d'autres fruits, tels que des pêches, des poires, des cerises, etc. Produits de substitution : morceaux de haut de cuisse de poulet, nature (806-8448).

### Portions du guide alimentaire canadien

3/4 portion de légumes et fruits  
+ 1 1/4 portion de viandes  
et substituts.



### Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun



### Système d'échanges

2/3 échange de fruits  
+ 2 1/4 échanges de viandes et substituts  
+ 1/2 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

Programme Santé et mieux-être