

14 Poitrines de poulet à la menthe



Services Alimentaires



Sauce yogourt à la menthe

Yogourt nature	250 ml	1 tasse	260 g
Jus de lime	15 ml	1 c. à table	15 g
Miel	15 ml	1 c. à table	20 g
Menthe fraîche hachée	60 ml	¼ tasse	5 g

Farce

Zeste de citron haché	15 ml	1c. à table	5 g
Persil haché	125 ml	½ tasse	30 g
Gousses d'ail hachées finement	2		5 g
Poivre du moulin	Au goût		

Jambon cuit, réduit en sodium (25204), coupé	500 ml	2 tasses	310 g
Poitrines de poulet désossées nature (806-8420)	10	2 lb	900 g

🕒 : 10
 🍳 : 20 minutes
 🍲 : 20 minutes
 ❄️ : oui

Valeur nutritive

Pour 1 portion (90 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	3 %
Polyinsaturés 0,3 g	
Oméga-6 0 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,4 g	
Cholestérol 70 mg	23 %
Sodium 280 mg	12 %
Potassium 650 mg	18 %
Glucides 4 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 6 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 26 ER	2 %
Vitamine C 2 mg	4 %
Calcium 60 mg	6 %
Fer 0,5 mg	4 %
Phosphore 39,3 mg	4 %

1 Mélanger les ingrédients de la sauce yogourt à la menthe et réserver.


2 Mélanger les autres ingrédients pour préparer la farce.

3 Au couteau, ouvrir les poitrines par le côté, en préservant une partie centrale pour qu'elles s'ouvrent comme des papillons et les farcir de la farce au jambon. Refermer.

4 Griller le poulet sur le gril pendant 10 minutes de chaque côté, tout dépendant de la grosseur des poitrines. La température interne devrait atteindre 74 °C (165 °F) durant 15 secondes.

5 Servir avec la sauce yogourt à la menthe et des légumes de votre choix.

Notes du chef

▪ Produits de substitution  : grillades de poulet, entièrement cuites, avec marques de gril (606-0236), demi-poitrine de dindon, nature (820-8183).

Portions du guide alimentaire canadien

1 ⅔ portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

¼ échange de lait et substituts + 3 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

Programme Santé et mieux-être