

24 Pépites de poulet multigrains et patates douces



Services Alimentaires



Bâtonnets de patates douces

Patates douces coupées en bâtonnets	4		700 g
Huile de canola	30 ml	2 c. à table	30 g
Paprika	2,5 ml	½ c. à thé	1 g
Poudre d'oignon	1,5 ml	⅓ c. à thé	1 g
Poivre	1,5 ml	⅓ c. à thé	1 g
Pépites de poulet cuites chapelure multigrains (801-8454)	50		2,2 lb 1 kg
Sauce miel et barbecue			
Ketchup	125 ml	½ tasse	125 g
Vinaigre blanc	60 ml	¼ tasse	60 g
Oignon haché	60 ml	¼ tasse	30 g
Sel et poivre	Au goût		
Miel liquide	30 ml	2 c. à table	45 g

: 10

: 15 minutes

: 25 minutes

: non

Valeur nutritive

Pour 1 portion (180 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 6 g	9 %
Saturés 1 g	
+ trans 0,2 g	6 %
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,3 g	
Monoinsaturés 1,5 g	
Cholestérol 80 mg	27 %
Sodium 620 mg	26 %
Potassium 310 mg	9 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 11 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 1 022 ER	100 %
Vitamine C 7 mg	10 %
Calcium 46 mg	4 %
Fer 1,4 mg	10 %
Phosphore 39,7 mg	4 %

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Mettre les patates douces dans un bol, ajouter les 5 autres ingrédients et mélanger.
- 3 Étendre les patates douces sur une tôle à pâtisserie et cuire au four pendant 25 minutes en les retournant une fois.
- 4 Cuire les pépites de poulet à la même température que les frites pendant 18 minutes en les tournant une fois à la mi-cuisson.
- 5 Mélanger tous les ingrédients de la sauce et y tremper les pépites de poulet.

Notes du chef

Produits de substitution : lanières de poulet, chapelure multigrains (701-1045) ou burger de poulet, chapelure multigrains (701-3355).

Portions du guide alimentaire canadien

½ portion de légumes et fruits + 1 ½ portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : gluten (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, kamut, triticale), lait, œuf, soya.



Système d'échanges

1 échange de féculents + ⅓ échange d'autres aliments + 2 ¼ 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