

# 12 Lasagne au poulet et brocoli



Services Alimentaires



Pâtes à lasagne de blé entier	12	460 g
Brocoli en morceaux	1 L 4 tasses	370 g
Lait	1,25 L 4 ½ tasses	1,12 kg
Farine de blé entier	180 ml ¾ tasse	95 g
Origan	15 ml 1 c. à table	5 g
Poivre et sel	Au goût	
<b>Morceaux de poulet cuits viande blanche (816-8332)</b>	2 lb	900 g
Fromage mozzarella râpé	375 ml 1 ½ tasse	180 g
Fromage parmesan râpé	125 ml ½ tasse	50 g

🕒 : 10  
 🕒 : 15 minutes  
 🕒 : 40 minutes  
 ❄️ : oui

## Valeur nutritive

Pour 1 portion (330 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 370	
<b>Lipides</b> 9 g	14 %
Saturés 4,5 g	
+ trans 0,2 g	24 %
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,4 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 2 g	
<b>Cholestérol</b> 85 mg	28 %
<b>Sodium</b> 260 mg	11 %
<b>Potassium</b> 370 mg	11 %
<b>Glucides</b> 29 g	10 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	
<b>Protéines</b> 43 g	
Vitamine A 115 ER	10 %
Vitamine C 10 mg	15 %
Calcium 335 mg	30 %
Fer 1,6 mg	10 %
Phosphore 305 mg	30 %

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Cuire les pâtes à lasagne dans l'eau, selon les indications inscrites sur le paquet.
- 3 Cuire le brocoli à la vapeur pendant 15 minutes.
- 4 Mélanger le lait et la farine et mettre dans une grande casserole.
- 5 Apporter à ébullition tout en remuant constamment durant 3 minutes et assaisonner.
- 6 Dans un grand moule allant au four, étendre le quart de la sauce.
- 7 Couvrir de quatre lasagnes cuites, de la moitié du poulet, du brocoli, du fromage mozzarella et d'une autre couche de sauce.
- 8 Couvrir de quatre autres lasagnes cuites et répéter les couches de poulet, de brocoli, de fromage mozzarella et de sauce.
- 9 Couvrir des quatre autres lasagnes cuites et garnir d'un peu de sauce et de parmesan.
- 9 Cuire au four pendant 20 minutes.
- 10 Retirer du four et laisser reposer à la température de la pièce pendant 15 minutes avant de servir.

### Notes du chef

Si vous avez un surplus de carottes, vous pouvez les mélanger au brocoli. Produits de substitution : vous pouvez remplacer le poulet par des cubes de porc (97261) ou du jambon cuit (25204).

### Portions du guide alimentaire canadien

¾ portion de légumes et fruits  
 + 2 portions de produits céréaliers + 1 portion de lait et substituts  
 + 1 ¼ portion de viandes et substituts.



### Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun

### Système d'échanges

2 échanges de féculents  
 + 5 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