

21 Pot-au-feu



Services Alimentaires



Demi-rôti de poitrine et haut de cuisse de dindon (811-8141)	4,4 lb	2 kg
Bouillon pour accompagner le rôti		
Gousses d'ail hachées	4	10 g
Carottes en rondelles	500 ml	2 tasses 330 g
Pommes de terre en cubes	4	500 g
Haricots verts ou jaunes	1 L	4 tasses 465 g
Bouillon de légumes	500 ml	2 tasses 500 g
Farine de blé entier	30 ml	2 c. à table 45 g
Poivre	Au goût	
Accompagnement		
Linguines à grains entiers non cuites		1 kg
Légumineuses de votre choix en conserve	2 boîtes (540 ml / 19 oz)	

- : 10
- : 15 minutes
- : 3 heures
- : non

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (180 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 300	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	5 %
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 1 g	
Cholestérol 75 mg	25 %
Sodium 130 mg	5 %
Potassium 610 mg	18 %
Glucides 35 g	12 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 4 g	
Protéines 31 g	
Vitamine A 113 ER	10 %
Vitamine C 2 mg	4 %
Calcium 65 mg	6 %
Fer 4 mg	30 %
Phosphore 163,2 mg	15 %

- 1 Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
- 2 Déposer le rôti congelé cru avec son sac de cuisson dans une grande rôtissoire remplie d'eau jusqu'au bord.
- 3 Perforer d'un trou le sac de cuisson afin de permettre à la chaleur de s'échapper.
- 4 Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 71 °C (160 °F) environ 3 heures.
- 5 À la sortie du four, laisser reposer le rôti pendant 15 minutes à la température de la pièce avant d'ouvrir le sac.
- 6 Trancher le rôti.
- 7 Pour la préparation du bouillon, déposer tous les légumes dans une grande marmite.
- 8 Dissoudre la farine dans le bouillon, verser sur les légumes et mijoter durant 15 minutes.
- 9 En accompagnement, cuire des linguines selon les instructions.
- 10 Répartir les linguines dans 10 assiettes creuses puis garnir chaque assiette d'une tranche de rôti de dindon accompagnée du bouillon de légumes et ajouter les légumineuses de votre choix.

Notes du chef

Vous pouvez remplacer le bouillon de légumes par un bouillon de poulet. Produits de substitution : poitrines de poulet, avec os (706-2381).

Portions du guide alimentaire canadien

¾ portion de légumes et fruits
+ 2 portions de produits céréaliers
+ 1 ½ portion de viandes et substituts.

Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun

Système d'échanges

2 échanges de féculents
+ 1 échange de légumes
+ 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