

9 Gratin de jambon et patates douces



Services Alimentaires



Poireaux hachés	500 ml	2 tasses	220 g
Oignons hachés	2		300 g
Huile de canola	30 ml	2 c. à table	30 g
Beurre	15 ml	1 c. à table	15 g
Farine	60 ml	¼ tasse	30 g
Poudre d'oignon	5 ml	1 c. à thé	2 g
Poudre d'ail	5 ml	1 c. à thé	3 g
Lait 2 %	750 ml	3 tasses	750 g
Patates douces pelées et tranchées finement	3		400 g
Jambon cuit, réduit en sodium (25204), coupé en dés	2,2 lb		1 kg
Fromage cheddar (moins de 15 % m.g.)	250 ml	1 tasse	120 g

: 10
 : 15 minutes
 : 45 minutes
 : oui

Valeur nutritive

Pour 1 portion (295 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 240	
Lipides 12 g	18 %
Saturés 4,5 g	
+ trans 0,3 g	24 %
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,3 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
Cholestérol 65 mg	22 %
Sodium 690 mg	29 %
Potassium 1080 mg	31 %
Glucides 16 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 11 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A 492 ER	50 %
Vitamine C 3 mg	4 %
Calcium 219 mg	20 %
Fer 1,2 mg	8 %
Phosphore 168,8 mg	15 %

- Faire revenir les poireaux et les oignons dans l'huile pendant quelques minutes et réserver.
- Faire fondre le beurre, incorporer la farine et faire un roux.
- Ajouter la poudre d'oignon et d'ail et toute la quantité de lait d'un seul coup.
- Cuire à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.
- Ajouter la moitié de la sauce dans un plat graissé allant au four.
- Placer la moitié des patates douces, le jambon, le poireau et l'oignon et terminer avec le reste des patates douces.
- Napper avec le reste de la sauce.
- Couvrir et laisser cuire pendant 40 minutes à 180 °C (350 °F) ou jusqu'à tendreté.
- Découvrir, parsemer de fromage sur le dessus et gratiner 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Notes du chef

Pour une recette plus économique, remplacer les patates douces par des carottes. Produit de substitution : n'hésitez pas à utiliser des cubes de poulet cuits (816-8347).

Portions du guide alimentaire canadien

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



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

¾ échange de féculents
 + ¼ échange de légumes
 + 1 ¼ échange de viandes et substituts
 + 1 ½ 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