

18 Poulet asiatique



Services Alimentaires



Oignons en rondelles	3		450 g
Carottes en bâtonnets	3		230 g
Branches de céleri coupées en biseau	2		125 g
Sauce soya légère	80 ml	1/3 tasse	80 g
Bouillon de poulet	500 ml	2 tasses	500 g
Farine de blé entier	45 ml	3 c. à table	25 g
Pois mange-tout	500 ml	2 tasses	135 g
Poivron vert en lanières	1		165 g
Poivron rouge en lanières	1		120 g
Gingembre en poudre	15 ml	1 c. à table	5 g
Sel et poivre		Au goût	
Grillades de poulet cuites faible en sodium (606-0229)	2 lb		900 g
Fèves germées ou choux chinois cuits	1,25 L	5 tasses	370 g

- : 10
- : 15 minutes
- : 15 minutes
- : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (275 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	3 %
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 1 g	
Cholestérol 115 mg	38 %
Sodium 610 mg	26 %
Potassium 660 mg	19 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 4 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 506 ER	50 %
Vitamine C 55 mg	90 %
Calcium 77 mg	8 %
Fer 3,1 mg	20 %
Phosphore 72,2 mg	6 %

- 1 Mettre tous les ingrédients dans une grande marmite, sauf le poulet et le chou chinois ou les fèves germées.
- 2 Mijoter pendant 15 minutes.
- 3 Réchauffer le poulet.
- 4 Placer les fèves germées ou les choux chinois cuits dans chaque assiette.
- 5 Ajouter votre bouilli de légumes à l'assiette et déposer le poulet sur les légumes.

Notes du chef

▪ Cette sauce et ce choix de légumes sont excellents avec n'importe quelle partie du porc ou du poulet. Produits de substitution : lanières de porc (97281).

Portions du guide alimentaire canadien

2 1/2 portions de légumes et fruits + 1 1/4 portion de viandes et substituts.

Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun

Système d'échanges

3 échanges de légumes + 2 1/2 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