

# 2 Rouleaux succulents au poulet



Services Alimentaires



|                                                         |                          |              |       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------|--------------|-------|
| Poivron rouge, paré et coupé en juliennes               | 1                        |              | 120 g |
| Poivron vert, paré et coupé en juliennes                | 1                        |              | 165 g |
| Oignon coupé en juliennes                               | 1                        |              | 150 g |
| Huile de canola ou de votre choix                       | 15 ml                    | 1 c. à table | 15 g  |
| Feuilles de riz                                         | 10                       |              | 90 g  |
| <b>Lanières de poitrine de poulet cuites (606-0214)</b> | 2 lb                     |              | 900 g |
| Maïs en grains égoutté, en conserve                     | 1 boîte (341 ml / 12 oz) |              |       |
| <b>Salsa</b>                                            |                          |              |       |
| Tomates en dés                                          | 1                        |              | 150 g |
| Oignon haché                                            | 2                        |              | 5 g   |
| Gousses d'ail hachées                                   | 1                        |              | 165 g |
| Poivron vert haché                                      | 5 ml                     | 1 c. à thé   | 2 g   |
| Origan                                                  | 15 ml                    | 1 c. à table | 15 g  |
| Vinaigre blanc                                          | 15 ml                    | 1 c. à table | 15 g  |
| Jus de citron                                           | 3 gouttes                |              |       |
| Sauce Tabasco                                           | 15 ml                    | 1 c. à table | 15 g  |
| Ketchup                                                 | 125 ml                   | ½ tasse      | 60 g  |
| Fromage cheddar râpé                                    |                          |              |       |

🕒 : 10  
 🕒 : 10 minutes  
 🍲 : aucun  
 ❄️ : non

| Valeur nutritive               |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Pour 1 rouleau (300 g)         |                             |
| <b>Teneur</b>                  | <b>% valeur quotidienne</b> |
| <b>Calories</b> 260            |                             |
| <b>Lipides</b> 4 g             | 6 %                         |
| Saturés 1,5 g<br>+ trans 0,5 g | 10 %                        |
| Polyinsaturés 0,5 g            |                             |
| Oméga-6 0,2 g                  |                             |
| Oméga-3 0 g                    |                             |
| Monoinsaturés 1,5 g            |                             |
| <b>Cholestérol</b> 75 mg       | 25 %                        |
| <b>Sodium</b> 690 mg           | 29 %                        |
| <b>Potassium</b> 620 mg        | 18 %                        |
| <b>Glucides</b> 30 g           | 10 %                        |
| Fibres 3 g                     | 12 %                        |
| Sucres 4 g                     |                             |
| <b>Protéines</b> 26 g          |                             |
| Vitamine A 76 ER               | 8 %                         |
| Vitamine C 14 mg               | 25 %                        |
| Calcium 83 mg                  | 8 %                         |
| Fer 2,2 mg                     | 15 %                        |
| Phosphore 74,6 mg              | 6 %                         |

- Griller les poivrons et l'oignon dans une poêle additionnée d'huile à feu moyen puis réserver.
- Remplir d'eau chaude une plaque de cuisson peu profonde.

- Y déposer une feuille de riz et la retirer au bout de 15 à 20 secondes.
- Déposer la feuille de riz sur une serviette humide, celle-ci absorbera l'excédent d'eau et la pâte restera collante.
- Déposer sur chaque feuille de riz des lanières de poulet.
- Ensuite, garnir avec les poivrons, l'oignon et le maïs en grains.
- Mélanger les prochains ingrédients pour faire la salsa.
- Ajouter la salsa sur chaque feuille.
- Rouler les feuilles de riz et servir.

## Notes du chef

Produit de substitution : vous pouvez remplacer le poulet par nos lanières de porc (97281). Vous pouvez aussi remplacer la feuille de riz par du pain pita ou une tortilla.

## Portions du guide alimentaire canadien

1 ¼ portion de légumes et fruits  
 + 1 ¼ portion de viandes et substituts.



## Allergènes produit Olymel

\*Contient : soya



## Système d'échanges

1 échange de féculents  
 + 3 échanges de légumes  
 + 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