

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
Lanières de poitrine de poulet cuites (606-0214)	2 lb		900 g
Maïs en grains égoutté, en conserve	1 boîte (341 ml / 12 oz)		
Salsa			
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)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 260	
Lipides 4 g	6 %
Saturés 1,5 g + trans 0,5 g	10 %
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 1,5 g	
Cholestérol 75 mg	25 %
Sodium 690 mg	29 %
Potassium 620 mg	18 %
Glucides 30 g	10 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 4 g	
Protéines 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). (Source : ACIA)

© Olymel S.E.C / www.lafourchetteolymel.com

Programme Santé et mieux-être