

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 50 % moins de sel (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). (Source : ACIA)

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

Programme Santé et mieux-être