

12 Lasagne au poulet et brocoli



Services Alimentaires



Pâtes à lasagne de blé entier	12	460 g
Brocoli en morceaux	1 L 4 tasses	370 g
Lait	1,25 L 4 ½ tasses	1,12 kg
Farine de blé entier	180 ml ¾ tasse	95 g
Origan	15 ml 1 c. à table	5 g
Poivre et sel	Au goût	
Morceaux de poulet cuits viande blanche (816-8332)	2 lb	900 g
Fromage mozzarella râpé	375 ml 1 ½ tasse	180 g
Fromage parmesan râpé	125 ml ½ tasse	50 g

🕒 : 10
 🕒 : 15 minutes
 🕒 : 40 minutes
 ❄️ : oui

Valeur nutritive

Pour 1 portion (330 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 370	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 4,5 g	
+ trans 0,2 g	24 %
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,4 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 2 g	
Cholestérol 85 mg	28 %
Sodium 260 mg	11 %
Potassium 370 mg	11 %
Glucides 29 g	10 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	
Protéines 43 g	
Vitamine A 115 ER	10 %
Vitamine C 10 mg	15 %
Calcium 335 mg	30 %
Fer 1,6 mg	10 %
Phosphore 305 mg	30 %

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Cuire les pâtes à lasagne dans l'eau, selon les indications inscrites sur le paquet.
- 3 Cuire le brocoli à la vapeur pendant 15 minutes.
- 4 Mélanger le lait et la farine et mettre dans une grande casserole.
- 5 Apporter à ébullition tout en remuant constamment durant 3 minutes et assaisonner.
- 6 Dans un grand moule allant au four, étendre le quart de la sauce.
- 7 Couvrir de quatre lasagnes cuites, de la moitié du poulet, du brocoli, du fromage mozzarella et d'une autre couche de sauce.
- 8 Couvrir de quatre autres lasagnes cuites et répéter les couches de poulet, de brocoli, de fromage mozzarella et de sauce.
- 9 Couvrir des quatre autres lasagnes cuites et garnir d'un peu de sauce et de parmesan.
- 9 Cuire au four pendant 20 minutes.
- 10 Retirer du four et laisser reposer à la température de la pièce pendant 15 minutes avant de servir.

Notes du chef

Si vous avez un surplus de carottes, vous pouvez les mélanger au brocoli. Produits de substitution : vous pouvez remplacer le poulet par des cubes de porc (97261) ou du jambon cuit (25204).

Portions du guide alimentaire canadien

¾ portion de légumes et fruits
 + 2 portions de produits céréaliers + 1 portion de lait et substituts
 + 1 ¼ portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

2 échanges de féculents
 + 5 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