

# 14 Poitrines de poulet à la menthe



Services Alimentaires



## Sauce yogourt à la menthe

Yogourt nature	250 ml	1 tasse	260 g
Jus de lime	15 ml	1 c. à table	15 g
Miel	15 ml	1 c. à table	20 g
Menthe fraîche hachée	60 ml	¼ tasse	5 g

## Farce

Zeste de citron haché	15 ml	1c. à table	5 g
Persil haché	125 ml	½ tasse	30 g
Gousses d'ail hachées finement	2		5 g
Poivre du moulin	Au goût		

Jambon cuit 50% moins de sel (25204) coupé	500 ml	2 tasses	310 g
Poitrines de poulet désossées nature (806-8420)	10	2 lb	900 g

- : 10
- : 20 minutes
- : 20 minutes
- : oui

## Valeur nutritive

Pour 1 portion (90 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	3 %
Polyinsaturés 0,3 g	
Oméga-6 0 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,4 g	
Cholestérol 70 mg	23 %
Sodium 280 mg	12 %
Potassium 650 mg	18 %
Glucides 4 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 6 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 26 ER	2 %
Vitamine C 2 mg	4 %
Calcium 60 mg	6 %
Fer 0,5 mg	4 %
Phosphore 39,3 mg	4 %

- Mélanger les ingrédients de la sauce yogourt à la menthe et réserver.
- Mélanger les autres ingrédients pour préparer la farce.
- Au couteau, ouvrir les poitrines par le côté, en préservant une partie centrale pour qu'elles s'ouvrent comme des papillons et les farcir de la farce au jambon. Refermer.
- Griller le poulet sur le gril pendant 10 minutes de chaque côté, tout dépendant de la grosseur des poitrines. La température interne devrait atteindre 74 °C (165 °F) durant 15 secondes.
- Servir avec la sauce yogourt à la menthe et des légumes de votre choix.

## Notes du chef

Produits de substitution : grillades de poulet, entièrement cuites, avec marques de gril (606-0236), demi-poitrine de dindon, nature (820-8183).

## Portions du guide alimentaire canadien

1 ⅔ portion de viandes et substituts.



## Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun



## Système d'échanges

¼ échange de lait et substituts + 3 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.lafourchetteolytel.com

Programme Santé et mieux-être