

# 16 Soupe-repas réconfortante au poulet



Oignon émincé	1	150 g
Carottes coupées en rondelles	2	140 g
Bouillon de poulet	1,75 L	7 tasses 1,7 kg
Choux en morceaux	1 L	4 tasses 405 g
Branches de céleri en morceaux	2	125 g
Petit navet en cubes	1	275 g
Poudre d'oignon	5 ml	1 c. à thé 3 g
Poudre d'ail	5 ml	1 c. à thé 2 g
Poivre et sel	Au goût	
<b>Cubes de poulet cuits viande blanche (816-8122)</b>	2 lb	900 g
Fromage mozzarella râpé	250 ml	1 tasse 120 g

- : 10
- : 15 minutes
- : 17 minutes
- : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (365 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 200	
<b>Lipides</b> 3,5 g	5 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0,2 g	9 %
Polyinsaturés 0,1 g	
Oméga-6 0,1 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,5 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	22 %
<b>Sodium</b> 540 mg	23 %
Potassium 440 mg	13 %
<b>Glucides</b> 7 g	2 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 3 g	
<b>Protéines</b> 35 g	
Vitamine A 202 ER	20 %
Vitamine C 4 mg	6 %
Calcium 138 mg	15 %
Fer 1,1 mg	8 %
Phosphore 110,4 mg	10 %

- 1 Déposer dans une grande marmite tous les ingrédients sauf le poulet et le fromage.
- 2 Porter à ébullition et cuire pendant 15 minutes.
- 3 Ajouter le poulet, ramener à ébullition et bouillir pendant 2 minutes.
- 4 Verser immédiatement dans des bols et saupoudrer de fromage dans chaque bol.

<p><b>Notes du chef</b></p> <p>Un délice pour tous les sens ; un repas très réconfortant.</p>	<p><b>Portions du guide alimentaire canadien</b></p> <p>1 ¾ portion de légumes et fruits + ¼ portion de lait et substituts + 1 ¼ portion de viandes et substituts.</p> 	<p><b>Allergènes produit Olymel</b></p> <p>*Contient : aucun</p>	<p><b>Système d'échanges</b></p> <p>1 ½ échange de légumes + 4 échanges de viandes et substituts.</p>
---	--	--	---

\*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)