

18 Poulet asiatique



Services Alimentaires



Oignons en rondelles	3	450 g
Carottes en bâtonnets	3	230 g
Branches de céleri coupées en biseau	2	125 g
Sauce soya légère	80 ml	1/3 tasse 80 g
Bouillon de poulet	500 ml	2 tasses 500 g
Farine de blé entier	45 ml	3 c. à table 25 g
Pois mange-tout	500 ml	2 tasses 135 g
Poivron vert en lanières	1	165 g
Poivron rouge en lanières	1	120 g
Gingembre en poudre	15 ml	1 c. à table 5 g
Sel et poivre	Au goût	
Grillades de poulet cuites faible en sodium (606-0229)	2 lb	900 g
Fèves germées ou choux chinois cuits	1,25 L	5 tasses 370 g

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

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (275 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	3 %
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 1 g	
Cholestérol 115 mg	38 %
Sodium 610 mg	26 %
Potassium 660 mg	19 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 4 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 506 ER	50 %
Vitamine C 55 mg	90 %
Calcium 77 mg	8 %
Fer 3,1 mg	20 %
Phosphore 72,2 mg	6 %

- 1 Mettre tous les ingrédients dans une grande marmite, sauf le poulet et le chou chinois ou les fèves germées.
- 2 Mijoter pendant 15 minutes.
- 3 Réchauffer le poulet.
- 4 Placer les fèves germées ou les choux chinois cuits dans chaque assiette.
- 5 Ajouter votre bouilli de légumes à l'assiette et déposer le poulet sur les légumes.

Notes du chef

▪ Cette sauce et ce choix de légumes sont excellents avec n'importe quelle partie du porc ou du poulet. Produits de substitution : lanières de porc (97281).

Portions du guide alimentaire canadien

2 1/2 portions de légumes et fruits + 1 1/4 portion de viandes et substituts.

Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun

Système d'échanges

3 échanges de légumes + 2 1/2 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)