

# 1 Pizza grecque au poulet



Services Alimentaires



Huile de canola	45 ml	3 c. à table	40 g
Aubergine coupée en tranches minces	1		550 g
Oignons hachés grossièrement	3		450 g
Sauce tomate	375 ml	1 ½ tasse	325 g
Pains pita à grains entiers	5		985 g
<b>Cubes de poulet cuits (816-8347)</b>	2 lb		900 g
Fromage feta émietté	160 ml	¾ tasse	105 g
Tomates italiennes en tranches	5		365 g
Olives noires dénoyautées et tranchées	160 ml	¾ tasse	95 g
Poivre	Au goût		
Basilic	45 ml	3 c. à table	35 g

🕒 : 10  
 🍳 : 15 minutes  
 🕒 : 10 à 12 minutes  
 ❄️ : oui

Valeur nutritive	
Pour 1/2 pizza (205 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 380	
<b>Lipides</b> 11 g	17 %
Saturés 2,5 g + trans 0,2 g	14 %
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 1,5 g	
Oméga-3 0,4 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
<b>Cholestérol</b> 80 mg	27 %
<b>Sodium</b> 690 mg	29 %
Potassium 360 mg	10 %
<b>Glucides</b> 36 g	12 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 4 g	
<b>Protéines</b> 34 g	
Vitamine A 40 ER	4 %
Vitamine C 2 mg	4 %
Calcium 78 mg	8 %
Fer 3,3 mg	25 %
Phosphore 143,5 mg	15 %

- 1 Préchauffer le four à 260 °C (500 °F).
- 2 Chauffer l'huile de canola dans une poêle et y faire revenir les tranches d'aubergine pendant 2 minutes de chaque côté.
- 3 Ajouter les oignons à feu doux puis réserver.
- 4 Étaler la sauce tomate sur les pains pita, déposer les tranches d'aubergine avec l'oignon, le poulet, le fromage et les tomates italiennes.
- 5 Garnir d'olives, de poivre et de basilic.
- 6 Cuire au four de 10 à 12 minutes.
- 7 Servir avec une grosse salade du chef.

## Notes du chef

■ Produits de substitution : si vous n'avez pas de cubes de poulet, vous pouvez déposer des petites boulettes de porc haché (97262), de dindon haché (97272) ou même de jambon (25204).

## Portions du guide alimentaire canadien

1 ½ portion de légumes et fruits + 1 portion de produits céréaliers + ¼ portion de lait et substituts + 1 ¼ portion de viandes et substituts.



## Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun



## Système d'échanges

1 échange de féculents  
 + 4 échanges de légumes  
 + 3 échanges de viandes et substituts  
 + 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