

22

Cuisses de poulet fantaisie aux fruits



Services Alimentaires



Chapelure	80 ml	½ tasse	40 g
Cannelle	5 ml	1 c. à thé	2 g
Sel et poivre	Au goût		
Cuisses de poulet sans dos avec os et peau (806-8405)	10	4,4 lb	2 kg
Jus de pomme	250 ml	1 tasse	250 g
Bouillon de poulet	250 ml	1 tasse	250 g
Pommes en morceaux	500 ml	2 tasses	230 g
Canneberges fraîches	125 ml	½ tasse	50 g

: 10
 : 15 minutes
 : 60 minutes
 : non

Valeur nutritive

Pour 1 cuisse (160 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 2,5 g	
+ trans 0 g	13 %
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 2 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
Cholestérol 70 mg	23 %
Sodium 170 mg	7 %
Potassium 290 mg	8 %
Glucides 9 g	3 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 6 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A 12 ER	2 %
Vitamine C 4 mg	8 %
Calcium 21 mg	2 %
Fer 1,4 mg	10 %
Phosphore 176,4 mg	15 %

- 1 Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Mélanger la chapelure avec la cannelle, le sel et le poivre.
- 3 Enlever la peau des cuisses et saupoudrer celles-ci avec le mélange de chapelure.
- 4 Déposer les cuisses dans un plat rectangulaire allant au four, couvrir et ajouter les autres ingrédients autour des cuisses.
- 5 Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la température interne des cuisses atteigne 82 °C (180 °F).

Notes du chef

Vous pouvez remplacer les fruits, selon votre gré, par d'autres fruits, tels que des pêches, des poires, des cerises, etc. Produits de substitution : morceaux de haut de cuisse de poulet, nature (806-8448).

Portions du guide alimentaire canadien

¾ portion de légumes et fruits
+ 1 ¼ portion de viandes
et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

⅓ échange de fruits
+ 2 ¼ 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.lafourchetteolymel.com

Programme Santé et mieux-être