

24 Pépites de poulet multigrains et patates douces



Services Alimentaires



Bâtonnets de patates douces

Patates douces coupées en bâtonnets	4		700 g
Huile de canola	30 ml	2 c. à table	30 g
Paprika	2,5 ml	½ c. à thé	1 g
Poudre d'oignon	1,5 ml	⅓ c. à thé	1 g
Poivre	1,5 ml	⅓ c. à thé	1 g
Pépites de poulet cuites chapelure multigrains (801-8454)	50		2,2 lb 1 kg

Sauce miel et barbecue

Ketchup	125 ml	½ tasse	125 g
Vinaigre blanc	60 ml	¼ tasse	60 g
Oignon haché	60 ml	¼ tasse	30 g
Sel et poivre	Au goût		
Miel liquide	30 ml	2 c. à table	45 g

- : 10
- : 15 minutes
- : 25 minutes
- : non

Valeur nutritive

Pour 1 portion (180 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 6 g	9 %
Saturés 1 g	
+ trans 0,2 g	6 %
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,3 g	
Monoinsaturés 1,5 g	
Cholestérol 80 mg	27 %
Sodium 620 mg	26 %
Potassium 310 mg	9 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 11 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 1 022 ER	100 %
Vitamine C 7 mg	10 %
Calcium 46 mg	4 %
Fer 1,4 mg	10 %
Phosphore 39,7 mg	4 %

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Mettre les patates douces dans un bol, ajouter les 5 autres ingrédients et mélanger.
- Étendre les patates douces sur une tôle à pâtisserie et cuire au four pendant 25 minutes en les retournant une fois.
- Cuire les pépites de poulet à la même température que les frites pendant 18 minutes en les tournant une fois à la mi-cuisson.
- Mélanger tous les ingrédients de la sauce et y tremper les pépites de poulet.

Notes du chef

Produits de substitution : lanières de poulet, chapelure multigrains (701-1045) ou burger de poulet, chapelure multigrains (701-3355).

Portions du guide alimentaire canadien

½ portion de légumes et fruits + 1 ½ portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : gluten (blé, orge, seigle, avoine, épeautre, kamut, triticale), lait, œuf, soya.



Système d'échanges

1 échange de féculents + ⅔ échange d'autres aliments + 2 ¼ 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