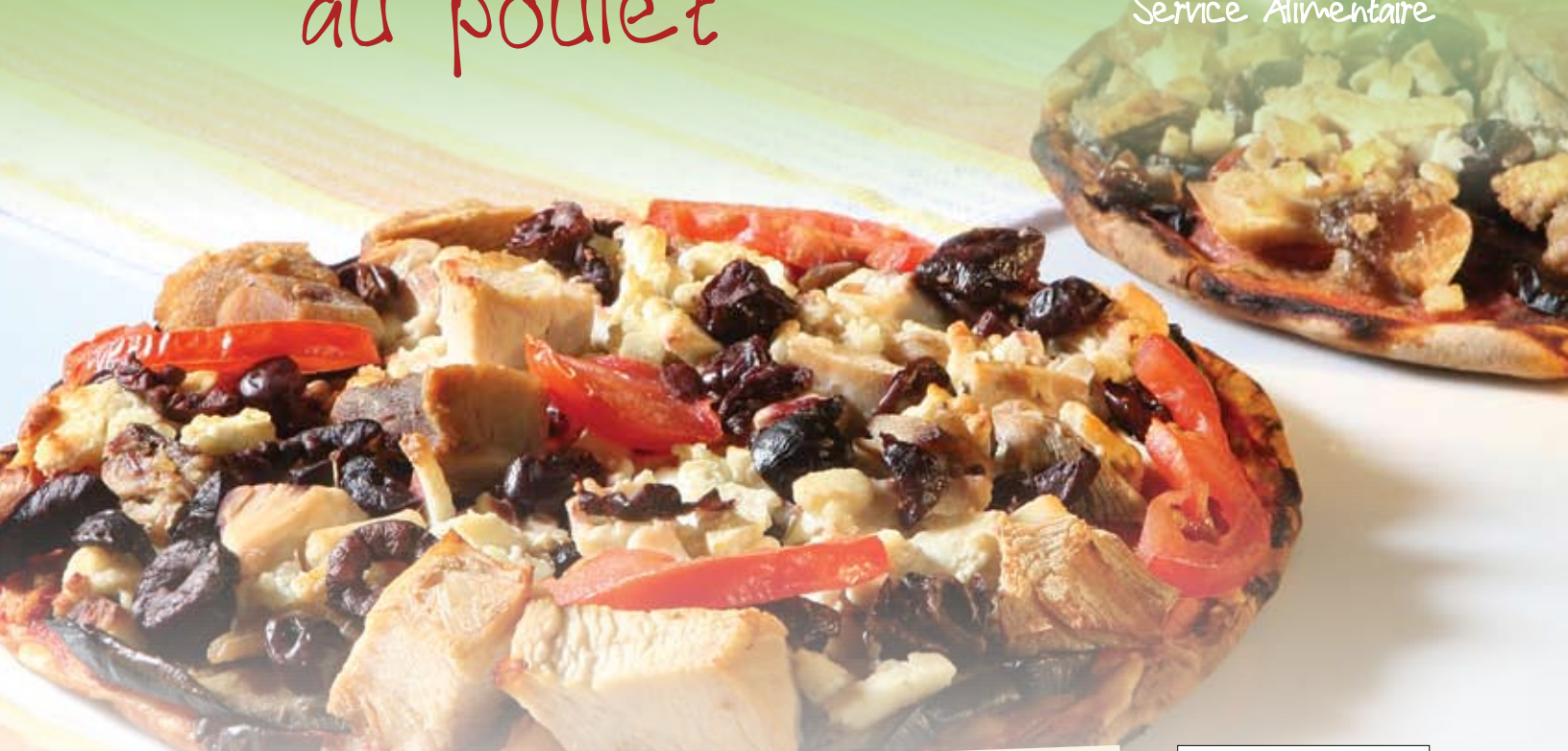


1 Pizza grecque au poulet



Service Alimentaire



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
Cubes de poulet cuits (816-8347)	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
Calories 380	
Lipides 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	
Cholestérol 80 mg	27 %
Sodium 690 mg	29 %
Potassium 360 mg	10 %
Glucides 36 g	12 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 4 g	
Protéines 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)