

21 Pot-au-feu



Service Alimentaire



Demi-rôti de poitrine et haut de cuisse de dindon (811-8141)	4,4 lb	2 kg
Bouillon pour accompagner le rôti		
Gousses d'ail hachées	4	10 g
Carottes en rondelles	500 ml	2 tasses 330 g
Pommes de terre en cubes	4	500 g
Haricots verts ou jaunes	1 L	4 tasses 465 g
Bouillon de légumes	500 ml	2 tasses 500 g
Farine de blé entier	30 ml	2 c. à table 45 g
Poivre	Au goût	
Accompagnement		
Linguines à grains entiers non cuites		1 kg
Légumineuses de votre choix en conserve	2 boîtes (540 ml / 19 oz)	

- : 10
- : 15 minutes
- : 3 heures
- : non

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (180 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 300	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 1 g	
+ trans 0 g	5 %
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 0,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monosaturés 1 g	
Cholestérol 75 mg	25 %
Sodium 130 mg	5 %
Potassium 610 mg	18 %
Glucides 35 g	12 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 4 g	
Protéines 31 g	
Vitamine A 113 ER	10 %
Vitamine C 2 mg	4 %
Calcium 65 mg	6 %
Fer 4 mg	30 %
Phosphore 163,2 mg	15 %

- 1 Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
- 2 Déposer le rôti congelé cru avec son sac de cuisson dans une grande rôtissoire remplie d'eau jusqu'au bord.
- 3 Perforer d'un trou le sac de cuisson afin de permettre à la chaleur de s'échapper.
- 4 Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 71 °C (160 °F) environ 3 heures.
- 5 À la sortie du four, laisser reposer le rôti pendant 15 minutes à la température de la pièce avant d'ouvrir le sac.
- 6 Trancher le rôti.
- 7 Pour la préparation du bouillon, déposer tous les légumes dans une grande marmite.
- 8 Dissoudre la farine dans le bouillon, verser sur les légumes et mijoter durant 15 minutes.
- 9 En accompagnement, cuire des linguines selon les instructions.
- 10 Répartir les linguines dans 10 assiettes creuses puis garnir chaque assiette d'une tranche de rôti de dindon accompagnée du bouillon de légumes et ajouter les légumineuses de votre choix.

<p>Notes du chef</p> <p>Vous pouvez remplacer le bouillon de légumes par un bouillon de poulet. Produits de substitution : poitrines de poulet, avec os (706-2381).</p>	<p>Portions du guide alimentaire canadien</p> <p>¾ portion de légumes et fruits + 2 portions de produits céréaliers + 1 ½ portion de viandes et substituts.</p>	<p>Allergènes produit Olymel</p> <p>*Contient : aucun</p>	<p>Système d'échanges</p> <p>2 échanges de féculents + 1 échange de légumes + 3 échanges de viandes et substituts.</p>
---	--	--	---

*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)