

19 Poulet ensoleillé



Oignons émincés	2	300 g
Gousses d'ail émincées	2	5 g
Carottes en rondelles	3	230 g
Branches de céleri en morceaux	2	125 g
Brocoli en fleurons	1 L	4 tasses 370 g
Champignons tranchés	500 ml	2 tasses 150 g
Bouillon de poulet	1,5 L	6 tasses 1,5 kg
Jus de pomme 100 % pur	500 ml	2 tasses 500 g
Poivre moulu	2,5 ml	½ c. à thé
Gingembre moulu	2,5 ml	½ c. à thé
Cuisses de poulet (806-8405)	10	4,4 lb 2 kg

- : 10
- : 15 minutes
- : 90 minutes
- : non

Valeur nutritive	
Pour 1 cuisse (350 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 4,5 g	
+ trans 0,2 g	24 %
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 2,5 g	
Cholestérol 70 mg	23 %
Sodium 490 mg	20 %
Potassium 660 mg	19 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 9 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A 261 ER	25 %
Vitamine C 18 mg	30 %
Calcium 64 mg	6 %
Fer 1,9 mg	15 %
Phosphore 202,6 mg	20 %

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Mettre tous les ingrédients dans une grande marmite allant au four, couvrir et laisser cuire pendant une heure et demie.

<p>Notes du chef</p> <p>▀ Produits de substitution : vous pouvez faire la recette avec les demi-poitrines de poulet, avec os et peau (806-8512).</p>	<p>Portions du guide alimentaire canadien</p> <p>⅔ portions de légumes et fruits + 1 portion de viandes et substituts.</p> 	<p>Allergènes produit Olymel</p> <p>*Contient : aucun</p>	<p>Système d'échanges</p> <p>½ échange de fruits + 1 ½ échange de légumes + 2 échanges de viandes et substituts + ½ échange de matières grasses.</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)

© Olymel S.E.C / www.lafourchetteolymel.com