

# 2 Rouleaux succulents au poulet



Service Alimentaire



Poivron rouge, paré et coupé en juliennes	1	120 g
Poivron vert, paré et coupé en juliennes	1	165 g
Oignon coupé en juliennes	1	150 g
Huile de canola ou de votre choix	15 ml	1 c. à table 15 g
Feuilles de riz	10	90 g
<b>Lanières de poitrine de poulet cuites (606-0214)</b>	2 lb	900 g
Maïs en grains égoutté, en conserve	1 boîte (341 ml / 12 oz)	
<b>Salsa</b>		
Tomates en dés	1	150 g
Oignon haché	2	5 g
Gousses d'ail hachées	1	165 g
Poivron vert haché	5 ml	1 c. à thé 2 g
Origan	15 ml	1 c. à table 15 g
Vinaigre blanc	15 ml	1 c. à table 15 g
Jus de citron	3 gouttes	
Sauce Tabasco	15 ml	1 c. à table 15 g
Ketchup	125 ml	½ tasse 60 g
Fromage cheddar râpé		

🕒 : 10  
 🕒 : 10 minutes  
 🍲 : aucun  
 ❄️ : non

Valeur nutritive	
Pour 1 rouleau (300 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 260	
<b>Lipides</b> 4 g	6 %
Saturés 1,5 g + trans 0,5 g	10 %
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 1,5 g	
<b>Cholestérol</b> 75 mg	25 %
<b>Sodium</b> 690 mg	29 %
<b>Potassium</b> 620 mg	18 %
<b>Glucides</b> 30 g	10 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 4 g	
<b>Protéines</b> 26 g	
Vitamine A 76 ER	8 %
Vitamine C 14 mg	25 %
Calcium 83 mg	8 %
Fer 2,2 mg	15 %
Phosphore 74,6 mg	6 %

- Griller les poivrons et l'oignon dans une poêle additionnée d'huile à feu moyen puis réserver.
- Remplir d'eau chaude une plaque de cuisson peu profonde.

- Y déposer une feuille de riz et la retirer au bout de 15 à 20 secondes.
- Déposer la feuille de riz sur une serviette humide, celle-ci absorbera l'excédent d'eau et la pâte restera collante.
- Déposer sur chaque feuille de riz des lanières de poulet.
- Ensuite, garnir avec les poivrons, l'oignon et le maïs en grains.
- Mélanger les prochains ingrédients pour faire la salsa.
- Ajouter la salsa sur chaque feuille.
- Rouler les feuilles de riz et servir.

## Notes du chef

Produit de substitution : vous pouvez remplacer le poulet par nos lanières de porc (97281). Vous pouvez aussi remplacer la feuille de riz par du pain pita ou une tortilla.

## Portions du guide alimentaire canadien

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



## Allergènes produit Olymel

\*Contient : soya



## Système d'échanges

1 échange de féculents  
 + 3 échanges de légumes  
 + 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)