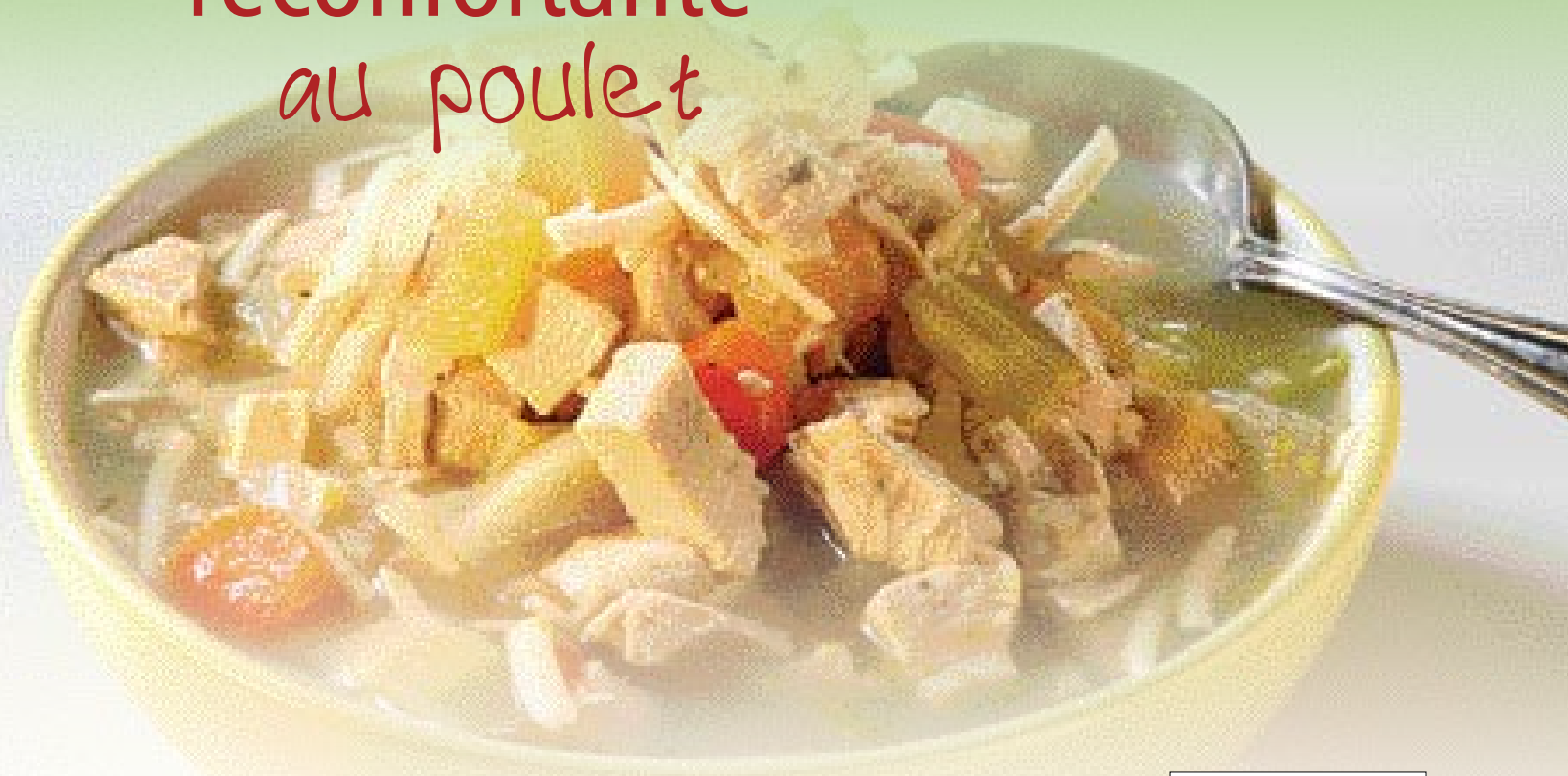


# 16 Soupe-repas réconfortante au poulet



Oignon émincé	1	150 g
Carottes coupées en rondelles	2	140 g
Bouillon de poulet	1,75 L	7 tasses 1,7 kg
Choux en morceaux	1 L	4 tasses 405 g
Branches de céleri en morceaux	2	125 g
Petit navet en cubes	1	275 g
Poudre d'oignon	5 ml	1 c. à thé 3 g
Poudre d'ail	5 ml	1 c. à thé 2 g
Poivre et sel	Au goût	
<b>Cubes de poulet cuits viande blanche (816-8122)</b>	2 lb	900 g
Fromage mozzarella râpé	250 ml	1 tasse 120 g

 : 10  
 : 15 minutes  
 : 17 minutes  
 : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (365 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 3,5 g	5 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0,2 g	9 %
Polyinsaturés 0,1 g	
Oméga-6 0,1 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,5 g	
Cholestérol 65 mg	22 %
Sodium 540 mg	23 %
Potassium 440 mg	13 %
Glucides 7 g	2 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 3 g	
Protéines 35 g	
Vitamine A 202 ER	20 %
Vitamine C 4 mg	6 %
Calcium 138 mg	15 %
Fer 1,1 mg	8 %
Phosphore 110,4 mg	10 %

- 1 Déposer dans une grande marmite tous les ingrédients sauf le poulet et le fromage.
- 2 Porter à ébullition et cuire pendant 15 minutes.
- 3 Ajouter le poulet, ramener à ébullition et bouillir pendant 2 minutes.
- 4 Verser immédiatement dans des bols et saupoudrer de fromage dans chaque bol.

## Notes du chef

■ Un délice pour tous les sens ; un repas très réconfortant.

## Portions du guide alimentaire canadien

1 ¾ portion de légumes et fruits  
+ ¼ portion de lait et substituts  
+ 1 ¼ portion de viandes  
et substituts.



## Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun

## Système d'échanges

1 ½ échange de légumes  
+ 4 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)