

23 Sous-marin au poulet



Service Alimentaire



Pains sous-marin de blé entier ou multigrains de 10 pouces	5	600 g
Mayonnaise	75 ml 5 c. à table	70 g
Salsa		
Pêches en conserve mises en purée granuleuse	250 ml 1 tasse	270 g
Branche de céleri coupée en dés	½	40 g
Oignon rouge haché	½	75 g
Vinaigre blanc	10 ml 2 c. à thé	10 g
Poivre	Au goût	
Poitrines de poulet hachées pour sous-marin (706-7148)	1,4 lb	650 g
Feuilles de laitue	10	250 g
Fromage suisse	250 ml 1 tasse	115 g
Poivron rouge en lanières	½	50 g
Poivron vert en lanières	½	80 g

🕒 : 10
 🕒 : 12 minutes
 🍳 : aucun
 ❄️ : non

Valeur nutritive	
Pour ½ sous-marin (180 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 370	
Lipides 14 g	22 %
Saturés 3,5 g	
+ trans 0 g	18 %
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 6 g	
Cholestérol 50 mg	17 %
Sodium 650 mg	27 %
Potassium 380 mg	11 %
Glucides 40 g	13 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 10 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 271 ER	25 %
Vitamine C 17 mg	30 %
Calcium 194 mg	20 %
Fer 3,3 mg	25 %
Phosphore 152,5 mg	15 %

1 Mélanger pêches, céleri, oignon rouge, vinaigre et poivre dans un bol pour préparer la salsa.

2 Ouvrir les pains et les tartiner de mayonnaise et de salsa aux pêches.

3 Déposer dans chaque pain le poulet, la laitue, le fromage et les poivrons.

Notes du chef

▀ Produits de substitution : comme variante, utiliser des lanières de haut de cuisse de poulet, saveur orientale (702-1463).

Portions du guide alimentaire canadien

½ portion de légumes et fruits + 1 ¼ portion de produits céréaliers + ¼ portion de lait et substituts + 1 portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : gluten (blé), soya



Système d'échanges

2 échanges de féculents
 + 2 échanges de légumes
 + 1 ½ échange de viandes et substituts
 + 1 ¼ 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)