



POULET, RIZ BRUN ET LÉGUMES CUITS AU FOUR



Produit : Céréales All-Bran Original®

Format : 6 x 1,6 kg

Code de commande : 17904 (000 64100 00948 6)

Temps de préparation : 50 minutes

Méthode de cuisson : Cuisson au four

Ustensile de service : Louche à pâtes de 8 oz

Présentation suggérée : Servir avec une salade verte mélangée avec vinaigrette et du pain à l'ail ou un petit pain croûté.

Donne : 25 portions

Portion : 250 ml / 1 tasse (355 g / 12,5 oz)

Ingédients :

Valeur nutritive	
Calories	240 kcal
Protéines	25 g
Cholestérol	60 mg
Total des lipides	8 g
Gras saturés	2,5 g
Gras trans	0,05 g
Glucides	22 g
Fibres alimentaires	6 g
Sucres totaux	4 g
Sodium	650 mg
Potassium	750 mg
Calcium	40 mg
Fer	2,5 mg
Vitamine A	0,03 mg
Vitamine C	0,11 mg

Étapes	Ingédients	25 portions	
		Métrique	Impérial
1	Eau	1,875 L	7 ½ tasses
1	Base de soupe à saveur de poulet, teneur réduite en sodium	150 g	5,3 oz
1	Assaisonnement cajun	15 ml	1 c. à soupe
1	Riz à grains entiers, sec	450 g	1 lb
2	Céréales All-Bran Original®	180 g	2 ½ tasses
3	Huile de canola	60 ml	¼ tasse
3	Oignons en dés, surgelés	215 g	8 oz
3	Champignons, tiges et morceaux, en conserve, égouttés	750 ml	24 oz
3	Légumes mélangés de la Californie, surgelés	1 kg	2,2 lb
4	Poulet en dés, ½ à ¾ pouce, cuit	2,250 kg	5 lb
4	Pois verts, surgelés	215 g	8 oz
5	Bouillon de poulet, teneur réduite en sodium, prêt à servir	1,6 L	51 oz
5	Fromage à la crème, coupé en cubes	300 g	11 oz



POULET, RIZ BRUN ET LÉGUMES CUITS AU FOUR

Étapes de préparation :

Se laver les mains avant, pendant et après la préparation. Nettoyer et désinfecter les surfaces et l'équipement.

1. Préchauffer le four à convection à 165 °C / 325 °F. Placer l'eau dans une marmite sur la cuisinière et porter à ébullition à feu moyen. Incorporer la base de soupe au poulet, l'assaisonnement cajun et le riz à grains entiers. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.
2. Retirer du feu et incorporer les **céréales All-Bran Original®**. Réserver. Transférer le mélange de riz et de céréales dans un moule à insert pleine grandeur graissé de 2 ½ po de profondeur et étendre uniformément sur le fond du moule.
3. Pendant la cuisson du riz, faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons, les champignons et les légumes mélangés de la Californie et faire revenir pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants. Retirer du feu et étendre uniformément sur le riz.
4. Ensuite, disposer le poulet en dés cuit sur les légumes et saupoudrer de pois.
5. Dans la même poêle, faire chauffer le bouillon de poulet à feu moyen-élevé et ajouter les morceaux de fromage à la crème. Faire chauffer jusqu'à ce que le fromage à la crème soit fondu, remuer fréquemment. Verser sur le mélange de légumes et de riz. Couvrir de papier d'aluminium et placer au four préchauffé.
6. Faire cuire environ 50 minutes jusqu'à ce que le riz et les légumes soient entièrement cuits. S'assurer que la température interne du poulet atteint 74 °C / 165 °F pendant au moins 15 secondes.

PCC – Maintien : Le produit est conservé à une température supérieure à 60 °C / 140 °F. La température doit être prise toutes les 2 heures pendant la conservation. *Maintenir le produit à la bonne température ne posera aucun problème de salubrité alimentaire; les temps de conservation prolongés à températures chaudes peuvent affecter la qualité des aliments.

REMARQUE : Consulter les règlements locaux ou régionaux en matière de santé publique pour connaître les limites de temps de conservation à températures chaudes.

Jeter les restes.

Nous vous rappelons qu'il est important de vérifier la présence d'allergènes et de lire les étiquettes des produits emballés. La création de cette recette est basée sur la suggestion d'utiliser des produits de céréales Kellogg's®. L'utilisation de produits d'autres marques pourrait donner des résultats différents.