



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Poulet à la king

Rendement : 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7,7 lb	poulet désossé sans peau, vingtaine de morceaux de 6 oz (170 g)	3,5 kg
⅓ tasse	beurre	80 ml
⅓ tasse	farine tout usage	80 ml
8 tasses	lait	2 l
6 tasses	bouillon à teneur réduite en sodium	1,5 l
1 c. à table	ail haché fin	15 ml
¼ tasse	huile végétale	60 ml
2 tasses	oignons en dés	500 ml
2 tasses	céleri en dés	500 ml
4 tasses	petits pois	1 l
1 c. à thé	sel	5 ml
Facultatif :	fines herbes, fraîches ou séchées poivre	

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Déposer le poulet sur une plaque à biscuits couverte de papier parchemin. Cuire de 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (75 °C). Laisser refroidir un peu, puis couper le poulet en dés.
3. Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une casserole moyenne.
4. Ajouter la farine en fouettant, puis cuire pendant une à deux minutes jusqu'à ce que le roux commence à bouillonner.
5. Ajouter graduellement le lait et le bouillon en continuant à fouetter.

6. Cuire la sauce à feu doux pendant 10 à 15 minutes en brassant continuellement jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Ajouter le sel, le poivre et les fines herbes, au goût.

*Note* : Une variante végétarienne est proposée à la page 2.

*Note* : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.



7. Pendant que la sauce épaissit, chauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
8. Ajouter l'ail et cuire pendant deux minutes.
9. Ajouter le céleri et poursuivre la cuisson pendant deux minutes.
10. Une fois que la sauce a épaissi, ajouter les légumes sautés, les pois et le poulet.

*Variante végétarienne proposée :*

Œufs à la king – Utiliser du bouillon de légumes pour la recette principale. Suivre les étapes 1 à 7 de la recette. Avant d'ajouter le poulet, retirer une quantité suffisante de sauce pour le nombre voulu de portions végétariennes. Ajouter les œufs durs à la sauce et réchauffer.

Pour la recette végétarienne, utiliser un œuf dur (voir la recette) et ½ tasse (125 ml) de sauce par portion.

<b>Valeur nutritive</b> par portion de 145 g (5 oz)	
<b>Calories</b>	130
<b>Lipides</b>	4,5 g
saturés	1,5 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	110 mg
<b>Glucides</b>	6 g
Fibres	1 g
Sucres	3 g
<b>Protéines</b>	17 g
Calcium	60 mg
Fer	1 mg

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>
½ Légumes et fruits
½ Lait et substituts
1 Viandes et substituts