

# 5 Boulettes de dindon



Service Alimentaire



|  |        |                   |
|--|--------|-------------------|
| <b>Dindon haché extra-maigre (97272)</b> | 2 lb   | 900 g             |
| Oignons épluchés et hachés               | 2      | 300 g             |
| Thym                                     | 30 ml  | 2 c. à table 5 g  |
| Œuf                                      | 1      | 50 g              |
| <b>Sauce</b>                             |        |                   |
| Yogourt nature                           | 250 ml | 1 tasse 260 g     |
| Thym                                     | 10 ml  | 2 c. à thé 2 g    |
| Jus de citron                            | 15 ml  | 1 c. à table 15 g |

- : 10
- : 10 minutes
- : 15 minutes
- : oui

| Valeur nutritive         |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Pour 5 boulettes (100 g) |                      |
| Teneur                   | % valeur quotidienne |
| <b>Calories</b> 160      |                      |
| <b>Lipides</b> 8 g       | 12 %                 |
| Saturés 2,5 g            |                      |
| + trans 0,1 g            | 13 %                 |
| Polyinsaturés 1,5 g      |                      |
| Oméga-6 0,1 g            |                      |
| Oméga-3 0 g              |                      |
| Monoinsaturés 3 g        |                      |
| <b>Cholestérol</b> 75 mg | 25 %                 |
| <b>Sodium</b> 100 mg     | 4 %                  |
| <b>Potassium</b> 340 mg  | 10 %                 |
| <b>Glucides</b> 5 g      | 2 %                  |
| Fibres 1 g               | 4 %                  |
| Sucres 3 g               |                      |
| <b>Protéines</b> 18 g    |                      |
| Vitamine A 21 ER         | 2 %                  |
| Vitamine C 1 mg          | 2 %                  |
| Calcium 61 mg            | 6 %                  |
| Fer 1,2 mg               | 8 %                  |
| Phosphore 50,7 mg        | 4 %                  |

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Mélanger le dindon avec les oignons, le thym et l'œuf.
- 3 Confectionner des boulettes d'environ 2 cm de diamètre.
- 4 Cuire pendant 15 minutes au four.
- 5 Mélanger le yogourt, le thym et le jus de citron pour faire la sauce.
- 6 Tremper les boulettes dans la sauce et déguster.

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p><b>Notes du chef</b></p> <p>■ Nous vous suggérons de mettre au four des morceaux de piments crus et de les faire cuire avec vos boulettes. Produit de substitution  : porc haché (97262).</p> | <p><b>Portions du guide alimentaire canadien</b></p> <p>¼ portion de légumes et fruits + 1 ¼ portion de viandes et substituts.</p> | <p><b>Allergènes produit Olymel</b></p> <p>*Contient : aucun</p> | <p><b>Système d'échanges</b></p> <p>½ échange de légumes + ¼ échange de lait et substituts + 2 échanges de viandes et substituts.</p> |
|--|--|--|---|

\*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)

© Olymel S.E.C / www.lafourchetteolymel.com