

# 15 Cubes de porc à l'indienne



Service Alimentaire



## Cubes de porc (97261)

	2 lb	900 g
Feuilles de laurier	4	4 g
Cumin en poudre	5 ml 1c. à thé	2 g
Gingembre en poudre	5 ml 1c. à thé	4 g
Coriandre en poudre	5 ml 1c. à thé	4 g
Bouillon de poulet	1 L 4 tasses	1 kg
Concombres en tranches	2	600 g
Citrons coupés en quartiers	2	170 g

: 10  
 : 10 minutes  
 : 1 h 50  
 : oui

## Valeur nutritive

Pour 1 portion (180 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 140	
<b>Lipides</b> 3,5 g	5 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0 g	8 %
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 2 g	
<b>Cholestérol</b> 55 mg	18 %
<b>Sodium</b> 300 mg	12 %
Potassium 520 mg	15 %
<b>Glucides</b> 5 g	2 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 1 g	
<b>Protéines</b> 22 g	
Vitamine A 5 ER	0 %
Vitamine C 3 mg	6 %
Calcium 25 mg	2 %
Fer 0,7 mg	6 %
Phosphore 36,7 mg	4 %

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Mélanger les 6 premiers ingrédients dans un plat allant au four et couvrir d'un papier aluminium.
- 3 Cuire pendant 20 minutes, baisser la température du four à 180 °C (350 °F) et cuire environ 1 heure et quart.
- 4 Retirer les feuilles de laurier.
- 5 Presser des quartiers de citron au-dessus des cubes de porc pour relever leur saveur.
- 6 Servir avec des concombres.

### Notes du chef

**Produit de substitution** : cette recette est aussi délicieuse avec des morceaux de haut de cuisse de poulet (806-8448).

### Portions du guide alimentaire canadien

1/3 portion de légumes et fruits  
 + 1 1/4 portion de viandes et substituts.



### Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun

### Système d'échanges

1 échange de légumes  
 + 2 1/2 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)