

# 4 Boulettes de porc ensoleillées



Services Alimentaires



## Porc haché extra-maigre (97262)

Porc haché extra-maigre (97262)	2 lb	900 g
Chapelure	45 ml 3 c. à table	20 g
Œuf	1	50 g
Feuilles de menthe hachées	15	25 g
Gousses d'ail hachées	2	5 g
Cumin en poudre	5 ml 1 c. à thé	2 g
Huile de canola ou de votre choix	15 ml 1 c. à table	15 g

## Légumes

Aubergine coupée en gros dés	1	550 g
Courgettes coupées en tranches dans le sens de la longueur	500 ml 2 tasses	240 g
Poivrons (couleur de votre choix) épépinés et coupés en 8	3	190 g
Oignons coupés en dés	2	360 g

## Sauce

Yogourt nature	250 ml	1 tasse	260 g
Graines de coriandre moulues	22,5 ml	1 ½ c. à table	3 g
Poivre		Au goût	

: 10  
 : 15 minutes  
 : 15 minutes  
 : oui

## Valeur nutritive

Pour 1 portion (265 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 250	
<b>Lipides</b> 12 g	18 %
Saturés 4 g	
+ trans 0,1 g	21 %
Polyinsaturés 0,2 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,3 g	
<b>Cholestérol</b> 75 mg	25 %
<b>Sodium</b> 105 mg	4 %
<b>Potassium</b> 450 mg	13 %
<b>Glucides</b> 14 g	5 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 5 g	
<b>Protéines</b> 22 g	
Vitamine A 41 ER	4 %
Vitamine C 29 mg	50 %
Calcium 87 mg	8 %
Fer 1,2 mg	8 %
Phosphore 94,9 mg	8 %

- Dans un bol, mélanger la viande, la chapelure, l'œuf, la menthe, l'ail et le cumin.
- Former des boulettes de viande.
- Chauffer l'huile de canola dans une poêle à feu moyen/vif et dorer les boulettes de tous les côtés.

- Ensuite, baisser la cuisson à feu doux et laisser cuire pendant 15 minutes.
- Pendant la cuisson des boulettes, cuire à la vapeur tous les légumes durant 10 minutes.
- Mélanger tous les ingrédients de la sauce et servir.

## Notes du chef

Produits de substitution : comme variante, utiliser le dindon haché (97272) pour réaliser cette recette.

## Portions du guide alimentaire canadien

3 portions de légumes et fruits + 1 ¼ portion de viandes et substituts.



## Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun



## Système d'échanges

3 échanges de légumes + 2 échanges de viandes et substituts + 1 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)

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

Programme Santé et mieux-être