

5 Boulettes de dindon



Services Alimentaires



Dindon haché extra-maigre (97272)

Oignons épluchés et hachés

Thym

Œuf

Sauce

Yogourt nature

Thym

Jus de citron

2 lb 900 g

2 300 g

30 ml 2 c. à table 5 g

1 50 g

250 ml 1 tasse 260 g

10 ml 2 c. à thé 2 g

15 ml 1 c. à table 15 g

: 10

: 10 minutes

: 15 minutes

: oui

Valeur nutritive

Pour 5 boulettes (100 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 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	
Cholestérol 75 mg	25 %
Sodium 100 mg	4 %
Potassium 340 mg	10 %
Glucides 5 g	2 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 3 g	
Protéines 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.

Notes du chef

■ 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).

Portions du guide alimentaire canadien

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



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

½ échange de légumes + ¼ échange de lait et substituts + 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)

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

Programme Santé et mieux-être