

6 Rôti de dindon aux pommes



Services Alimentaires



Rôti de poitrine de dindon séparé en deux (710-1220)	2 ¼ lb	1,25 kg
Sauce		
Moutarde de Dijon	5 ml	1 c. à thé 5 g
Herbes de Provence	5 ml	1 c. à thé 4 g
Poivre	Au goût	
Sauce soya	15 ml	1 c. à table 15 g
Miel	15 ml	1 c. à table 20 g
Compote de pommes non sucrée	500 ml	2 tasses 515 g

- : 10
- : 10 minutes
- : 4 heures
- : oui

Valeur nutritive	
Pour 2 tranches (160 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 3 g	
+ trans 0 g	15 %
Polyinsaturés 0 g	
Oméga-6 0 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0 g	
Cholestérol 55 mg	18 %
Sodium 170 mg	7 %
Potassium 300 mg	9 %
Glucides 8 g	3 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 7 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 17 ER	2 %
Vitamine C 2 mg	2 %
Calcium 17 mg	2 %
Fer 0,9 mg	6 %
Phosphore 5,7 mg	0 %

- 1 Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
- 2 Déposer le rôti congelé cru avec son sac de cuisson dans une rôtissoire et perforer à la fourchette le sac.
- 3 Remplir la rôtissoire d'eau jusqu'au bord.
- 4 Cuire jusqu'à ce que la température du rôti soit de 71 °C (160 °F), environ 4 heures.
- 5 Sortir du four, laisser reposer le rôti à la température de la pièce pendant 45 minutes.
- 6 Réfrigérer si vous ne le servez pas immédiatement.
- 7 Pour la sauce, mélanger tous les ingrédients et servir avec le rôti.

Notes du chef

Le mélange d'herbes de Provence utilisé dans la recette est composé de basilic, de cerfeuil, de fenouil, de marjolaine, d'origan, de romarin, de sarriette, de sauge et de thym.

Portions du guide alimentaire canadien

½ portion de légumes et fruits
+ 1 ½ portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun

Système d'échanges

½ échange de fruits
+ 3 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