

10 Pain de viande de dindon



Services Alimentaires



Dindon haché extra-maigre (97272)	2 lb	900 g
Œufs battus	2	100 g
Haricots rouges, blancs ou noirs cuits	250 ml	1 tasse 350 g
Tomates en dés en conserve	1 boîte (796 ml / 28 oz)	
Oignon haché finement	160 ml	2/3 tasse 80 g
Origan séché	10 ml	2 c. à thé 3 g
Poivre	2,5 ml	1/2 c. à thé 1 g
Sel	Au goût	
Ketchup	125 ml	1/2 tasse 125 g
Sauce Worcestershire	20 ml	4 c. à thé 20 g
Facultatif : ajouter de la chapelure		

: 10
 : 20 minutes
 : 90 minutes
 : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (200 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 2,5 g	
+ trans 0,1 g	13 %
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 0,4 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
Cholestérol 95 mg	32 %
Sodium 440 mg	18 %
Potassium 580 mg	16 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 7 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 44 ER	4 %
Vitamine C 5 mg	8 %
Calcium 52 mg	4 %
Fer 2,2 mg	15 %
Phosphore 69,7 mg	6 %

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Bien égoutter la dinde, les haricots et tomates.
- 3 Mélanger tous les ingrédients.
- 4 Façonner pour mettre en pain dans un moule.
- 5 Cuire pendant 1 heure et demie.
- 6 Servir avec une purée de pomme de terre ou autre féculent.

Notes du chef

Produits de substitution : vous pouvez aussi remplacer par du porc haché (97262).

Portions du guide alimentaire canadien

3/4 portion de légumes et fruits
 + 1 1/2 portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun

Système d'échanges

1 1/2 échange de légumes
 + 1 1/2 échange d'autres aliments
 + 2 échanges de viandes et substituts
 + 1/2 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.lafourchetteolytel.com

Programme Santé et mieux-être