

13 Porc haché à l'aubergine



Services Alimentaires



Aubergines coupées en tranches épaisses	2	1 kg
Œufs battus	2	100 g
Chapelure	125 ml	½ tasse 60 g
Fromage parmesan râpé	30 ml	2 c. à table 15 g
Oignons hachés	2	300 g
Champignons tranchés	250 ml	1 tasse 75 g
Poivrons verts en dés	2	330 g
Porc haché extra-maigre (97262)	2 lb	900 g
Huile de votre choix	20 ml	4 c. à thé 20 g
Maïs en grains en conserve égoutté	2 boîtes (284 ml / 10 oz)	
Crème de tomate en conserve	2 boîtes (284 ml / 10 oz)	
Sauce Tabasco	2 gouttes	
Poivre et sel	Au goût	

- : 10
- : 15 minutes
- : 36 minutes
- : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (380 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 310	
Lipides 15 g	23 %
Saturés 4,5 g	
+ trans 0,2 g	24 %
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 2 g	
Cholestérol 95 mg	32 %
Sodium 400 mg	17 %
Potassium 330 mg	9 %
Glucides 21 g	7 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 5 g	
Protéines 23 g	
Vitamine A 29 ER	2 %
Vitamine C 5 mg	8 %
Calcium 47 mg	4 %
Fer 1,3 mg	10 %
Phosphore 90,9 mg	8 %

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Badigeonner le dessus des tranches d'aubergines avec les œufs battus.
- 3 Dans un petit bol, mélanger la chapelure et le parmesan et passer les tranches d'aubergines badigeonnées dans ce mélange.
- 4 Mettre les tranches sur une plaque à biscuits et les cuire au four durant 20 à 25 minutes, en les retournant à la mi-cuisson.
- 5 Pendant ce temps, cuire les oignons, les champignons, les poivrons et le porc dans l'huile, durant 8 minutes, tout en remuant.
- 6 Ajouter le maïs, la crème de tomate et les assaisonnements. Laisser mijoter durant 3 minutes.
- 7 Servir le mélange de porc sur les tranches d'aubergines grillées.

Notes du chef

Une recette originale très savoureuse.
Produit de substitution : dindon haché (97272).

Portions du guide alimentaire canadien

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



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

¾ échange de féculents
+ 2 échanges de légumes
+ 2 ¼ échanges de viandes et substituts
+ 1 ½ 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