

25 Penne saucisses à la dinde et légumes grillés



Services Alimentaires



Penne grains entiers			225 g
Saucisses au dindon (92239)	20		720 g
Sauce tomate « Marinara »	600 ml	2,5 tasses	
Poivron rouge moyen coupé en quartiers	1		150 g
Poivron vert moyen coupé en quartiers	1		150 g
Poivron jaune moyen coupé en quartiers	1		150 g
Oignon espagnol	1		200 g
Courgettes moyennes coupées en tranches dans le sens de la longueur	3		750 g
Huile d'olive extra-vierge	30 ml		
Fromage parmesan râpé	250 ml	1 tasse	200 g
Poivre du moulin au goût			

🕒 : 10
 🍳 : 20 minutes
 🍲 : 10 minutes
 ❄️ : non

Valeur nutritive	
Pour 1/10 recette (350 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 280	
Lipides 9 g	14%
Saturés 2 g + trans 0 g	10%
Polyinsaturés 0 g	
Oméga-6 0 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0 g	
Cholestérol 40 mg	13%
Sodium 410 mg	17%
Potassium 0 mg	
Glucides 35 g	12%
Fibres 5 g	
Sucres 7 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A	10%
Vitamine C	80%
Calcium	15%
Fer	20%
Phosphore 0 mg	

- 1 Cuire les penne «Al Dente ».
- 2 Faire bouillir les saucisses durant 5 minutes, laisser refroidir et couper en biseau.
- 3 Retirer la pellicule autour des saucisses si désiré.
- 4 Dans un bol ,enrober les légumes d'huile d'olive, assaisonner de poivre et cuire sur le grill. Laisser refroidir et couper en lanières.
- 5 Dans une poêle chaude ajouter l'huile d'olive et les saucisses. Cuire pendant deux minutes.
- 6 Ajouter les légumes grillés et la sauce. Laisser mijoter durant une minute et ajouter les penne.
- 7 Bien mélanger et servir immédiatement. Garnir de basilic haché et fromage parmesan (facultatif).

Notes du chef

Produit de substitution 🇫🇷 : vous pouvez remplacer la dinde par des cubes de poulet cuit (816-8347) ou du porc haché (97262)

Portions du guide alimentaire canadien

1 portion de viandes et substituts
 2 ½ portion de légumes et de fruits
 1 portion de produits céréaliers



Allergènes produit Olymel

*Contient : Gluten (blé), lait



Système d'échanges

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

*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