

# 26 Aigre-doux de cubes de dindon



Services Alimentaires



## Cubes de poitrine de dindon (97113)

			2,5 kg
Miel		1 ½ tasse	300 g
Vinaigre de riz ou autre	250 ml	1 ¼ tasse	
Sauce soya réduite en sel «Kikoman»	75 ml	½ tasse	
Fécule de maïs		½ tasse	100 g
Huile de canola	30 ml	2 c. à table	
Ail finement haché		3 c. à table	40 g
Gingembre finement haché			40 g
Base de poulet réduite en sel	15 ml	1 c. à table	
Eau	1 litre		
Légumes mélange oriental congelés ou légumes de votre choix			2 x 750 g

: 20  
 : 15 minutes  
 : 2h30  
 : oui

## Valeur nutritive

Pour 1 portion (225 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 230	
<b>Lipides</b> 4 g	6 %
Saturés 1 g + trans 0 g	5 %
Polyinsaturés 0 g	
Oméga-6 0 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	22 %
<b>Sodium</b> 250 mg	10 %
Potassium 0 mg	
<b>Glucides</b> 19 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 12 g	
<b>Protéines</b> 29 g	
Vitamine A vtft	20 %
Vitamine C	8 %
Calcium	4 %
Fer	15 %
Phosphore 0 mg	

- 1 Cuire les cubes de dindon (consulter le feuillet de vente pour les indications précises).
- 2 Après cuisson, ouvrir l'emballage, rincer pour refroidir et séparer les cubes
- 3 Décongeler les légumes et bien égoutter.
- 4 Dans un cul de poule, mélanger le vinaigre, le miel et la fécule de maïs.
- 5 Dans une casserole chaude, ajouter l'huile, l'ail et le gingembre et faire suer légèrement.
- 6 Ajouter les cubes de dindon et la sauce soya, bien mélanger.
- 7 Ajouter le bouillon de poulet dilué dans l'eau et laisser mijoter durant 10 minutes en remuant occasionnellement.
- 8 Ajouter le mélange de fécule et porter à ébullition durant 3 minutes en remuant.
- 9 Ajouter les légumes, retirer du feu et bien mélanger.

### Notes du chef

: Produits de substitution vous pouvez remplacer par des cubes de porc (97261)

### Portions du guide alimentaire canadien

½ portion de légume et fruits  
 1 ½ portion de viandes et substituts



### Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun



### Système d'échanges

½ échange de légumes +  
 3 ½ échanges de viandes et de substituts + 1 échange d'autres aliments

\*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