

# 27 Tartelettes de Pâques au porc



Services Alimentaires



## thématique

### Porc haché extra-maigre (97262)

Porc haché extra-maigre (97262)	3,3 lb	1,5 kg
Sirap d'érable	125 ml	½ tasse 170 g
Ketchup	30 ml	2 c. à table 30 g
Sauce Worcestershire	15 ml	1 c. à table 15 g
Vinaigre de cidre	15 ml	1 c. à table 15 g
Gousses d'ail hachées	2	5 g
Fonds de tartelettes	20	380 g

: 20

: 15 minutes

: 45 minutes

: oui

### Valeur nutritive

Pour 1 tartelette (70 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 190	
<b>Lipides</b> 6 g	9 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 1 g	13 %
Polyinsaturés 0,2 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 1 g	
<b>Cholestérol</b> 45 mg	15 %
<b>Sodium</b> 105 mg	4 %
Potassium 310 mg	9 %
<b>Glucides</b> 16 g	5 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 9 g	
<b>Protéines</b> 18 g	
Vitamine A 3 ER	0 %
Vitamine C 1 mg	2 %
Calcium 11 mg	2 %
Fer 1,4 mg	10 %
Phosphore 171,5 mg	15 %

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Mélanger les 6 premiers ingrédients et garnir les fonds de tartelettes.
- 3 Cuire durant 45 minutes.
- 4 Servir avec une salade de votre choix.

### Notes du chef

▀ Produits de substitution : excellent également avec du dindon haché (97272). Pour ceux qui préfèrent utiliser de la pâte phyllo, vous pouvez faire des petits baluchons, au lieu de garnir des tartelettes.

### Portions du guide alimentaire canadien

⅔ portion de produits céréaliers + 1 portion de viandes et substituts.



### Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun



### Système d'échanges

½ échange de féculents + 1 ¼ échange d'autres aliments + 3 échanges de viandes et substituts + 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