

28 Hamburger de l'Halloween



thématique


Courges Butternut en tranches fines	1,5 L	6 tasses	1,3 kg
Huile de canola	30 ml	2 c. à table	30 g
Dindon haché extra-maigre (97272)	2 lb		900 g
Cœufs	2		100 g
Moutarde de Dijon	10 ml	2 c. à thé	10 g
Gousses d'ail hachées	2		5 g
Ketchup	30 ml	2 c. à table	30 g
Poivrons verts hachés	2		330 g
Pains hamburger multigrains	10		690 g
Fromage cheddar jaune en tranches	10		310 g
Feuilles de laitue	10		250 g

 : 10
 : 10 minutes
 : 8 minutes
 : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 hamburger (305 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 430	
Lipides 15 g	23 %
Saturés 5 g	
+ trans 0,1 g	26 %
Polyinsaturés 3,5 g	
Oméga-6 1,5 g	
Oméga-3 0,4 g	
Monoinsaturés 5 g	
Cholestérol 105 mg	35 %
Sodium 620 mg	26 %
Potassium 580 mg	17 %
Glucides 41 g	14 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	
Protéines 33 g	
Vitamine A 75 ER	8 %
Vitamine C 23 mg	40 %
Calcium 340 mg	30 %
Fer 4 mg	30 %
Phosphore 345,4 mg	30 %

- Cuire les courges Butternut dans l'huile pendant quelques minutes pour en faire de belles croustilles.
- Mélanger les autres ingrédients sauf le pain et les tranches de fromage.
- Façonner des belles galettes un peu plus grandes que les pains.
- Sur le gril ou dans un poêlon, griller les galettes pendant 4 minutes de chaque côté.
- Ouvrir le pain et y déposer la viande et la tranche de fromage jaune et la feuille de laitue.
- Servir avec des courges croustillantes

Notes du chef

■ Produits de substitution  : vous pouvez remplacer le dindon par du porc haché (97262).

Portions du guide alimentaire canadien

1 2/3 portion de légumes et fruits + 2 portions de produits céréaliers + 2/3 portion de lait et substituts + 1 1/2 portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun

Système d'échanges

2 échanges de féculents
 + 2 échange de légumes
 + 3 échanges de viandes et substituts
 + 1 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