

# 17 Hamburger nutritif



Service Alimentaire



Tofu ferme	500 ml	2 tasses	535 g
<b>Porc haché extra-maigre (97262)</b>	1 lb		455 g
Poivron rouge haché	60 ml	¼ tasse	25 g
Oignons émincés	2		300 g
Œufs battus	2		100 g
Graines de tournesol hachées	125 ml	½ tasse	70 g
Sauce soya	30 ml	2 c. à table	30 g
Thym, basilic, origan, sel et poivre	1 ml	2 pincées	2 g
Pains hamburger	10		710 g
Feuilles de laitue	10		250 g

: 10  
 : 15 minutes  
 : 7 minutes  
 : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 hamburger (180 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 350	
<b>Lipides</b> 14 g	22 %
Saturés 3,5 g	
+ trans 0,1 g	18 %
Polyinsaturés 4 g	
Oméga-6 3,5 g	
Oméga-3 0,1 g	
Monoinsaturés 2 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	22 %
<b>Sodium</b> 600 mg	25 %
Potassium 280 mg	8 %
<b>Glucides</b> 34 g	11 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 3 g	
<b>Protéines</b> 23 g	
Vitamine A 24 ER	2 %
Vitamine C 2 mg	2 %
Calcium 167 mg	15 %
Fer 3,7 mg	25 %
Phosphore 277,4 mg	25 %

- 1 Façonner 10 galettes avec tous les ingrédients.
- 2 Cuire dans une poêle à surface antiadhésive ou sur le gril durant 3 minutes et demie de chaque côté.
- 3 Servir dans un pain hamburger.

## Notes du chef

Produits de substitution : cette recette est aussi délicieuse avec du dindon haché (97272). Nous avons même testé la recette avec du jambon haché pour remplacer le tofu et ce fut excellent également.

## Portions du guide alimentaire canadien

¼ portion de légumes et fruits  
 + 2 portions de produits céréaliers  
 + 1 ¼ portion de viandes et substituts.



## Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun



## Système d'échanges

2 échanges de féculents  
 + 1 échange de légumes  
 + 2 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)