

# 27 Osso buco de dindon



## thématique


Pommes de terre	8	840 g
Carottes	1 L 4 tasses	555 g
Chocolat blanc	30 ml 2 c. à table	40 g
Lait	60 ml ¼ tasse	60 g
Sel, poivre	Au goût	
<b>Osso buco de dindon entièrement cuit (97112)</b>	10	5 lb 2,25 kg

 : 10  
 : 10 minutes  
 : 20 minutes  
 : non

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (390 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 200	
<b>Lipides</b> 3,5 g	5 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0 g	8 %
Polyinsaturés 0,1 g	
Oméga-6 0,1 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0 g	
<b>Cholestérol</b> 60 mg	20 %
<b>Sodium</b> 440 mg	18 %
Potassium 510 mg	14 %
<b>Glucides</b> 23 g	8 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 6 g	
<b>Protéines</b> 18 g	
Vitamine A 603 ER	60 %
Vitamine C 18 mg	30 %
Calcium 84 mg	8 %
Fer 4,6 mg	35 %
Phosphore 54,4 mg	4 %

- 1 Cuire les pommes de terre et les carottes à la vapeur et les mettre en purée au robot culinaire en y ajoutant le chocolat haché.
- 2 Ajouter le lait et assaisonner au goût.
- 3 Servir avec l'osso buco préalablement réchauffé.

### Notes du chef

 : vous pouvez aussi servir avec notre filet de dindon à la Toscane, entièrement cuit (97111). Tout comme l'osso buco, la pièce est cuite individuellement dans un sac, avec une sauce tomate.

### Portions du guide alimentaire canadien

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



### Allergènes produit Olymel

\*Contient : gluten (blé)

### Système d'échanges

1 échange de féculent + 1 ½ échange de légumes + 1 ½ échange de viandes et substituts.

\*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)