

# 17 Hamburger nutritif



Services Alimentaires



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), moutarde. (Source : ACIA)

© Olymel S.E.C / www.lafourchetteolymel.com

Programme Santé et mieux-être