

# 25 Penne saucisses à la dinde et légumes grillés



Services Alimentaires



Penne grains entiers			225 g
<b>Saucisses au dindon (92239)</b>	20		720 g
Sauce tomate « Marinara »	600 ml	2,5 tasses	
Poivron rouge moyen coupé en quartiers	1		150 g
Poivron vert moyen coupé en quartiers	1		150 g
Poivron jaune moyen coupé en quartiers	1		150 g
Oignon espagnol	1		200 g
Courgettes moyennes coupées en tranches dans le sens de la longueur	3		750 g
Huile d'olive extra-vierge	30 ml		
Fromage parmesan râpé	250 ml	1 tasse	200 g
Poivre du moulin au goût			

🕒 : 10  
 🍳 : 20 minutes  
 🍲 : 10 minutes  
 ❄️ : non

Valeur nutritive	
Pour 1/10 recette (350 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 280	
<b>Lipides</b> 9 g	14%
Saturés 2 g	
+ trans 0 g	10%
Polyinsaturés 0 g	
Oméga-6 0 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0 g	
<b>Cholestérol</b> 40 mg	13%
<b>Sodium</b> 410 mg	17%
Potassium 0 mg	
<b>Glucides</b> 35 g	12%
Fibres 5 g	
Sucres 7 g	
<b>Protéines</b> 15 g	
Vitamine A	10%
Vitamine C	80%
Calcium	15%
Fer	20%
Phosphore 0 mg	

- 1 Cuire les penne «Al Dente ».
- 2 Faire bouillir les saucisses durant 5 minutes, laisser refroidir et couper en biseau.
- 3 Retirer la pellicule autour des saucisses si désiré.
- 4 Dans un bol ,enrober les légumes d'huile d'olive, assaisonner de poivre et cuire sur le grill. Laisser refroidir et couper en lanières.
- 5 Dans une poêle chaude ajouter l'huile d'olive et les saucisses. Cuire pendant deux minutes.
- 6 Ajouter les légumes grillés et la sauce. Laisser mijoter durant une minute et ajouter les penne.
- 7 Bien mélanger et servir immédiatement. Garnir de basilic haché et fromage parmesan (facultatif).

## Notes du chef

Produit de substitution 🇫🇷 : vous pouvez remplacer la dinde par des cubes de poulet cuit (816-8347) ou du porc haché (97262)

## Portions du guide alimentaire canadien

1 portion de viandes et substituts  
 2 ½ portion de légumes et de fruits  
 1 portion de produits céréaliers



## Allergènes produit Olymel

\*Contient : Gluten (blé), lait  
 \*\* Peut contenir : moutarde

## Système d'échanges

1 échange de viandes et substituts +  
 2 ½ échanges de légumes + 1 échange de féculents

\*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