

4 Boulettes de porc ensoleillées



Services Alimentaires



Porc haché extra-maigre (97262)	2 lb	900 g
Chapelure	45 ml 3 c. à table	20 g
Œuf	1	50 g
Feuilles de menthe hachées	15	25 g
Gousses d'ail hachées	2	5 g
Cumin en poudre	5 ml 1 c. à thé	2 g
Huile de canola ou de votre choix	15 ml 1 c. à table	15 g
Légumes		
Aubergine coupée en gros dés	1	550 g
Courgettes coupées en tranches dans le sens de la longueur	500 ml 2 tasses	240 g
Poivrons (couleur de votre choix) épépinés et coupés en 8	3	190 g
Oignons coupés en dés	2	360 g
Sauce		
Yogourt nature	250 ml 1 tasse	260 g
Graines de coriandre moulues	22,5 ml 1 ½ c. à table	3 g
Poivre	Au goût	

: 10
 : 15 minutes
 : 15 minutes
 : oui

Valeur nutritive

Pour 1 portion (265 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 12 g	18 %
Saturés 4 g + trans 0,1 g	21 %
Polyinsaturés 0,2 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,3 g	
Cholestérol 75 mg	25 %
Sodium 105 mg	4 %
Potassium 450 mg	13 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 5 g	
Protéines 22 g	
Vitamine A 41 ER	4 %
Vitamine C 29 mg	50 %
Calcium 87 mg	8 %
Fer 1,2 mg	8 %
Phosphore 94,9 mg	8 %

- Dans un bol, mélanger la viande, la chapelure, l'œuf, la menthe, l'ail et le cumin.
- Former des boulettes de viande.
- Chauffer l'huile de canola dans une poêle à feu moyen/vif et dorer les boulettes de tous les côtés.
- Ensuite, baisser la cuisson à feu doux et laisser cuire pendant 15 minutes.
- Pendant la cuisson des boulettes, cuire à la vapeur tous les légumes durant 10 minutes.
- Mélanger tous les ingrédients de la sauce et servir.

Notes du chef

Produits de substitution : comme variante, utiliser le dindon haché (97272) pour réaliser cette recette.

Portions du guide alimentaire canadien

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



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucune



Système d'échanges

3 échanges de légumes + 2 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), moutarde. (Source : ACIA)

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

Programme Santé et mieux-être