

# Hamburger de l'Halloween



Services Alimentaires



## thématique

Courges Butternut en tranches fines	1,5 L	6 tasses	1,3 kg
Huile de canola	30 ml	2 c. à table	30 g
<b>Dindon haché extra-maigre (97272)</b>	2 lb		900 g
Œufs	2		100 g
Moutarde de Dijon	10 ml	2 c. à thé	10 g
Gousses d'ail hachées	2		5 g
Ketchup	30 ml	2 c. à table	30 g
Poivrons verts hachés	2		330 g
Pains hamburger multigrains	10		690 g
Fromage cheddar jaune en tranches	10		310 g
Feuilles de laitue	10		250 g

: 10  
 : 10 minutes  
 : 8 minutes  
 : oui

### Valeur nutritive

Pour 1 hamburger (305 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 430	
<b>Lipides</b> 15 g	23 %
Saturés 5 g	
+ trans 0,1 g	26 %
Polyinsaturés 3,5 g	
Oméga-6 1,5 g	
Oméga-3 0,4 g	
Monoinsaturés 5 g	
<b>Cholestérol</b> 105 mg	35 %
<b>Sodium</b> 620 mg	26 %
Potassium 580 mg	17 %
<b>Glucides</b> 41 g	14 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 7 g	
<b>Protéines</b> 33 g	
Vitamine A 75 ER	8 %
Vitamine C 23 mg	40 %
Calcium 340 mg	30 %
Fer 4 mg	30 %
Phosphore 345,4 mg	30 %

- Cuire les courges Butternut dans l'huile pendant quelques minutes pour en faire de belles croustilles.
- Mélanger les autres ingrédients sauf le pain et les tranches de fromage.
- Façonner des belles galettes un peu plus grandes que les pains.
- Sur le gril ou dans un poêlon, griller les galettes pendant 4 minutes de chaque côté.
- Ouvrir le pain et y déposer la viande et la tranche de fromage jaune et la feuille de laitue.
- Servir avec des courges croustillantes

### Notes du chef

■ Produits de substitution : vous pouvez remplacer le dindon par du porc haché (97262).

### Portions du guide alimentaire canadien

1 ⅔ portion de légumes et fruits + 2 portions de produits céréaliers + ⅓ portion de lait et substituts + 1 ½ portion de viandes et substituts.



### Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun

### Système d'échanges

2 échanges de féculents  
+ 2 échange de légumes  
+ 3 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