

11 Ragoût de dindon exquis



Services Alimentaires



Haut de cuisses de dindon (821-8184)	4,2 lb	1,90 kg
Mélange de légumes congelés en sac	3,9 lb	1,75 kg
Feuilles de laurier entières	2	
Gousses d'ail hachées	2	5 g
Thym	10 ml	2 c. à thé 2 g
Eau	3 L	12 tasses 3 kg
Farine de blé entier	90 ml	6 c. à table 45 g
Eau	250 ml	1 tasse 250 g

: 10
 : 15 minutes
 : 4 heures
 : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (355 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 240	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0 g	8 %
Polyinsaturés 0,2 g	
Oméga-6 0,1 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0 g	
Cholestérol 65 mg	22 %
Sodium 135 mg	6 %
Potassium 320 mg	9 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 6 g	
Protéines 24 g	
Vitamine A 528 ER	50 %
Vitamine C 2 mg	4 %
Calcium 83 mg	8 %
Fer 3,8 mg	25 %
Phosphore 108 mg	10 %

- 1 Mettre tous les ingrédients dans une grande marmite et diluer la farine avec l'eau.
- 2 Couvrir et laisser cuire à faible intensité pendant 4 heures sur la cuisinière.
- 3 Servir.

Notes du chef

On peut aussi ajouter des canneberges, pour en faire un plat du temps des Fêtes, ce plat demeure un classique des plus savoureux, en tout temps de l'année.

Portions du guide alimentaire canadien

2 ½ portions de légumes et fruits
+ 1 ¼ portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

5 ½ échanges 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), moutarde. (Source : ACIA)

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

Programme Santé et mieux-être