

# 10 Pain de viande de dindon



Services Alimentaires



<b>Dindon haché extra-maigre (97272)</b>	2 lb	900 g
Œufs battus	2	100 g
Haricots rouges, blancs ou noirs cuits	250 ml	1 tasse 350 g
Tomates en dés en conserve	1 boîte (796 ml / 28 oz)	
Oignon haché finement	160 ml	2/3 tasse 80 g
Origan séché	10 ml	2 c. à thé 3 g
Poivre	2,5 ml	1/2 c. à thé 1 g
Sel	Au goût	
Ketchup	125 ml	1/2 tasse 125 g
Sauce Worcestershire	20 ml	4 c. à thé 20 g
Facultatif : ajouter de la chapelure		

: 10  
 : 20 minutes  
 : 90 minutes  
 : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (200 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 220	
<b>Lipides</b> 9 g	14 %
Saturés 2,5 g	
+ trans 0,1 g	13 %
Polyinsaturés 2 g	
Oméga-6 0,4 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 3,5 g	
<b>Cholestérol</b> 95 mg	32 %
<b>Sodium</b> 440 mg	18 %
Potassium 580 mg	16 %
<b>Glucides</b> 15 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 7 g	
<b>Protéines</b> 20 g	
Vitamine A 44 ER	4 %
Vitamine C 5 mg	8 %
Calcium 52 mg	4 %
Fer 2,2 mg	15 %
Phosphore 69,7 mg	6 %

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Bien égoutter la dinde, les haricots et tomates.
- 3 Mélanger tous les ingrédients.
- 4 Façonner pour mettre en pain dans un moule.
- 5 Cuire pendant 1 heure et demie.
- 6 Servir avec une purée de pomme de terre ou autre féculent.

## Notes du chef

**Produits de substitution** : vous pouvez aussi remplacer par du porc haché (97262).

## Portions du guide alimentaire canadien

3/4 portion de légumes et fruits  
 + 1 1/2 portion de viandes et substituts.



## Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun



## Système d'échanges

1 1/2 échange de légumes  
 + 1 1/2 échange d'autres aliments  
 + 2 échanges de viandes et substituts  
 + 1/2 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