

20 Ratatouille de rôti de dindon



Services Alimentaires



Thym, origan, sel et poivre	1 pincée de chaque	1 g
Oignons émincés	2	300 g
Gousses d'ail émincées	2	5 g
Aubergine coupée en morceaux	1	550 g
Sauce tomate en conserve	430 ml 1 ¾ tasse	415 g
Courgettes en rondelles	2	535 g
Poivrons verts en morceaux	3	490 g
Jus de légumes	1 L 4 tasses	1 kg
Bouillon de volaille	500 ml 2 tasses	500 g
Rôti de poitrine de dindon (810-6188)	2 lb	900 g

 : 10
 : 15 minutes
 : 30 minutes
 : non

Valeur nutritive

Pour 1 portion (380 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés 0,5 g	
+ trans 0 g	3 %
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0,4 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,3 g	
Cholestérol 55 mg	18 %
Sodium 470 mg	20 %
Potassium 810 mg	23 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 10 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 183 ER	20 %
Vitamine C 41 mg	70 %
Calcium 48 mg	4 %
Fer 1,6 mg	10 %
Phosphore 78 mg	8 %

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Mettre tous les ingrédients dans un plat allant au four sauf le rôti de poitrine de dindon
- 3 Cuire pendant 20 minutes et baisser la température à 165 °C (325 °F).
- 4 Ajouter le rôti de dindon déjà cuit et poursuivre la cuisson durant 10 minutes.
- 5 Couvrir d'une feuille d'aluminium et laisser reposer pendant 5 minutes.
- 6 Servir le dindon en tranches ou en cubes avec du couscous ou autres féculents.

Notes du chef

▪ Cette recette peut se faire aussi bien avec du poulet qu'avec du porc. Si vous utilisez du porc, nous vous conseillons de remplacer le jus de légumes par du jus d'ananas.

Portions du guide alimentaire canadien

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



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

3 ½ échanges de légumes
+ 2 ¼ échanges 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