

5 Boulettes de dindon



Services Alimentaires



Dindon haché extra-maigre (97272)	2 lb	900 g
Oignons épluchés et hachés	2	300 g
Thym	30 ml	2 c. à table 5 g
Œuf	1	50 g
Sauce		
Yogourt nature	250 ml	1 tasse 260 g
Thym	10 ml	2 c. à thé 2 g
Jus de citron	15 ml	1 c. à table 15 g

🕒 : 10
 🍳 : 10 minutes
 🍲 : 15 minutes
 ❄️ : oui

Valeur nutritive	
Pour 5 boulettes (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 8 g	12 %
Saturés 2,5 g	
+ trans 0,1 g	13 %
Polyinsaturés 1,5 g	
Oméga-6 0,1 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 3 g	
Cholestérol 75 mg	25 %
Sodium 100 mg	4 %
Potassium 340 mg	10 %
Glucides 5 g	2 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 3 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A 21 ER	2 %
Vitamine C 1 mg	2 %
Calcium 61 mg	6 %
Fer 1,2 mg	8 %
Phosphore 50,7 mg	4 %

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Mélanger le dindon avec les oignons, le thym et l'œuf.
- 3 Confectionner des boulettes d'environ 2 cm de diamètre.
- 4 Cuire pendant 15 minutes au four.
- 5 Mélanger le yogourt, le thym et le jus de citron pour faire la sauce.
- 6 Tremper les boulettes dans la sauce et déguster.

Notes du chef

■ Nous vous suggérons de mettre au four des morceaux de piments crus et de les faire cuire avec vos boulettes. Produit de substitution 🇫🇷 : porc haché (97262).

Portions du guide alimentaire canadien

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



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

½ échange de légumes
 + ¼ échange de lait et substituts
 + 2 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