

# 26 Aigre-doux de cubes de dindon



Services Alimentaires



## Cubes de poitrine de dindon (97113)

			2,5 kg
Miel		1 ½ tasse	300 g
Vinaigre de riz ou autre	250 ml	1 ¼ tasse	
Sauce soya réduite en sel «Kikoman»	75 ml	½ tasse	
Fécule de maïs		½ tasse	100 g
Huile de canola	30 ml	2 c. à table	40 g
Ail finement haché		3 c. à table	40 g
Gingembre finement haché			40 g
Base de poulet réduite en sel	15 ml	1 c. à table	
Eau	1 litre		
Légumes mélange oriental congelés ou légumes de votre choix			2 x 750 g

: 20  
 : 15 minutes  
 : 2h30  
 : oui

## Valeur nutritive

Pour 1 portion (225 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 230	
<b>Lipides</b> 4 g	6 %
Saturés 1 g + trans 0 g	5 %
Polyinsaturés 0 g	
Oméga-6 0 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	22 %
<b>Sodium</b> 250 mg	10 %
Potassium 0 mg	
<b>Glucides</b> 19 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 12 g	
<b>Protéines</b> 29 g	
Vitamine A vttf	20 %
Vitamine C	8 %
Calcium	4 %
Fer	15 %
Phosphore 0 mg	

- Cuire les cubes de dindon (consulter le feuillet de vente pour les indications précises).
- Après cuisson, ouvrir l'emballage, rincer pour refroidir et séparer les cubes.
- Décongeler les légumes et bien égoutter.
- Dans un cul de poule, mélanger le vinaigre, le miel et la fécule de maïs.
- Dans une casserole chaude, ajouter l'huile, l'ail et le gingembre et faire suer légèrement.
- Ajouter les cubes de dindon et la sauce soya, bien mélanger.
- Ajouter le bouillon de poulet dilué dans l'eau et laisser mijoter durant 10 minutes en remuant occasionnellement.
- Ajouter le mélange de fécule et porter à ébullition durant 3 minutes en rumant.
- Ajouter les légumes, retirer du feu et bien mélanger.

### Notes du chef

Produits de substitution : vous pouvez remplacer par des cubes de porc (97261)

### Portions du guide alimentaire canadien

½ portion de légume et fruits  
1 ½ portion de viandes et substituts



### Allergènes produit Olymel

\*Contient : aucun



### Système d'échanges

½ échange de légumes + 3 ½ échanges de viandes et de substituts + 1 échange d'autres aliments

\*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