

15 Cubes de porc à l'indienne



Services Alimentaires



Cubes de porc (97261)

	2 lb	900 g
Feuilles de laurier	4	4 g
Cumin en poudre	5 ml 1c. à thé	2 g
Gingembre en poudre	5 ml 1c. à thé	4 g
Coriandre en poudre	5 ml 1c. à thé	4 g
Bouillon de poulet	1 L 4 tasses	1 kg
Concombres en tranches	2	600 g
Citrons coupés en quartiers	2	170 g

: 10
 : 10 minutes
 : 1 h 50
 : oui

Valeur nutritive

Pour 1 portion (180 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 3,5 g	5 %
Saturés 1,5 g	
+ trans 0 g	8 %
Polyinsaturés 0,5 g	
Oméga-6 0 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 2 g	
Cholestérol 55 mg	18 %
Sodium 300 mg	12 %
Potassium 520 mg	15 %
Glucides 5 g	2 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 1 g	
Protéines 22 g	
Vitamine A 5 ER	0 %
Vitamine C 3 mg	6 %
Calcium 25 mg	2 %
Fer 0,7 mg	6 %
Phosphore 36,7 mg	4 %

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Mélanger les 6 premiers ingrédients dans un plat allant au four et couvrir d'un papier aluminium.
- 3 Cuire pendant 20 minutes, baisser la température du four à 180 °C (350 °F) et cuire environ 1 heure et quart.
- 4 Retirer les feuilles de laurier.
- 5 Presser des quartiers de citron au-dessus des cubes de porc pour relever leur saveur.
- 6 Servir avec des concombres.

Notes du chef

Produit de substitution : cette recette est aussi délicieuse avec des morceaux de haut de cuisse de poulet (806-8448).

Portions du guide alimentaire canadien

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



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun

Système d'échanges

1 échange de légumes
 + 2 1/2 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