

13 Porc haché à l'aubergine



Services Alimentaires



Aubergines coupées en tranches épaisses	2	1 kg
Œufs battus	2	100 g
Chapelure	125 ml	½ tasse 60 g
Fromage parmesan râpé	30 ml	2 c. à table 15 g
Oignons hachés	2	300 g
Champignons tranchés	250 ml	1 tasse 75 g
Poivrons verts en dés	2	330 g
Porc haché extra-maigre (97262)	2 lb	900 g
Huile de votre choix	20 ml	4 c. à thé 20 g
Maïs en grains en conserve égoutté	2 boîtes (284 ml / 10 oz)	
Crème de tomate en conserve	2 boîtes (284 ml / 10 oz)	
Sauce Tabasco	2 gouttes	
Poivre et sel	Au goût	

: 10
 : 15 minutes
 : 36 minutes
 : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (380 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 310	
Lipides 15 g	23 %
Saturés 4,5 g	
+ trans 0,2 g	24 %
Polyinsaturés 1 g	
Oméga-6 1 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 2 g	
Cholestérol 95 mg	32 %
Sodium 400 mg	17 %
Potassium 330 mg	9 %
Glucides 21 g	7 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 5 g	
Protéines 23 g	
Vitamine A 29 ER	2 %
Vitamine C 5 mg	8 %
Calcium 47 mg	4 %
Fer 1,3 mg	10 %
Phosphore 90,9 mg	8 %

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Badigeonner le dessus des tranches d'aubergines avec les œufs battus.
- 3 Dans un petit bol, mélanger la chapelure et le parmesan et passer les tranches d'aubergines badigeonnées dans ce mélange.
- 4 Mettre les tranches sur une plaque à biscuits et les cuire au four durant 20 à 25 minutes, en les retournant à la mi-cuisson.
- 5 Pendant ce temps, cuire les oignons, les champignons, les poivrons et le porc dans l'huile, durant 8 minutes, tout en remuant.
- 6 Ajouter le maïs, la crème de tomate et les assaisonnements. Laisser mijoter durant 3 minutes.
- 7 Servir le mélange de porc sur les tranches d'aubergines grillées.

Notes du chef

Une recette originale très savoureuse.
 Produit de substitution : dindon haché (97272).

Portions du guide alimentaire canadien

2 portions de légumes et fruits
 + 1 ½ portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun



Système d'échanges

½ échange de féculents
 + 2 échanges de légumes
 + 2 ¼ échanges de viandes et substituts
 + 1 ½ 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