

3 Omelettes saucisse de dindon et légumes grillés



Services Alimentaires



Saucisses de dindon (92239) (bouillies et coupées en tranches)	16	450 g
Oeufs entiers	16	800 g
Lait 2%	250 ml	1 tasse 260 g
Champignons blancs émincés	12	1 tasse
Poivron vert en dés	1 gros	100 g
Poivron rouge en dés	1 gros	100 g
Oignon blanc en dés	1 gros	100 g
Huile d'olive	125 ml	½ tasse
Persil plat haché		4 c. à table
Poivre noir du moulin au goût		

🕒 : 8
 🕒 : 15 minutes
 🕒 : 20 minutes
 ❄️ : non

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (390 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 370	
Lipides 27 g	42 %
Saturés 6 g	
+ trans 0,1 g	31 %
Polyinsaturés 3 g	
Oméga-6 2,5 g	
Oméga-3 0,2 g	
Monoinsaturés 14 g	
Cholestérol 400 mg	135 %
Sodium 440 mg	18 %
Potassium 380 mg	11 %
Glucides 10 g	3 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 6 g	
Protéines 22 g	
Vitamine A 245 ER	25 %
Vitamine C 59 mg	100 %
Calcium 185 mg	15 %
Fer 2,3 mg	15 %
Phosphore 205,6 mg	20 %

- Battre les œufs avec le lait, ajouter le persil et le poivre au goût.
- Cuire les légumes à la poêle 3 min et ajouter les saucisses, cuire 4 minutes en remuant et réserver.
- Dans une petite poêle, verser ¼ de tasse du mélange d'œufs.
- Cuire l'omelette. Ajouter au centre le mélange de légumes et des saucisses.
- Replier afin de former l'omelette, cuire une minute et transférer dans une assiette.

Notes du chef

Servir en accompagnant des pommes de terre.

- Produits de substitution : Lanières de poitrines de poulet cuites (606-0207)

Portions du guide alimentaire canadien

1 portion de légume et fruits
 2 portions de viandes et substituts



Allergènes produit Olymel

*Contient : Gluten (blé), lait
 ** Peut contenir : moutarde



Système d'échanges

1 échange de légumes + 3 échanges de viandes et de substituts + 3 échanges 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