

27 Tartelettes de Pâques au porc



Services Alimentaires



thématique

Porc haché extra-maigre (97262)	3,3 lb	1,5 kg
Sirop d'érable	125 ml	½ tasse 170 g
Ketchup	30 ml	2 c. à table 30 g
Sauce Worcestershire	15 ml	1 c. à table 15 g
Vinaigre de cidre	15 ml	1 c. à table 15 g
Gousses d'ail hachées	2	5 g
Fonds de tartelettes	20	380 g

🕒 : 20
🔥 : 15 minutes
🕒 : 45 minutes
❄️ : oui

Valeur nutritive	
Pour 1 tartelette (70 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 6 g	9 %
Saturés 1,5 g + trans 1 g	13 %
Polyinsaturés 0,2 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 1 g	
Cholestérol 45 mg	15 %
Sodium 105 mg	4 %
Potassium 310 mg	9 %
Glucides 16 g	5 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 9 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A 3 ER	0 %
Vitamine C 1 mg	2 %
Calcium 11 mg	2 %
Fer 1,4 mg	10 %
Phosphore 171,5 mg	15 %

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Mélanger les 6 premiers ingrédients et garnir les fonds de tartelettes.
- 3 Cuire durant 45 minutes.
- 4 Servir avec une salade de votre choix.

Notes du chef

▣ Produits de substitution : excellent également avec du dindon haché (97272). Pour ceux qui préfèrent utiliser de la pâte phyllo, vous pouvez faire des petits baluchons, au lieu de garnir des tartelettes.

Portions du guide alimentaire canadien

⅔ portion de produits céréaliers + 1 portion de viandes et substituts.



Allergènes produit Olymel

*Contient : aucun

Système d'échanges

½ échange de féculents + 1 ¼ échange d'autres aliments + 3 échanges de viandes et substituts + 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

Programme Santé et mieux-être