



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Dinde délicieuse

Rendement : 10 portions pour enfants

Ingrédients

Mesure impérial	Ingrédient	Mesure métrique
1 c. à table + 1 c. à thé	huile végétale (pour faire cuire la dinde)	20 mL
1 lb	dinde hachée	0,45 kg
½ gros	oignon, en dés	½ gros
1 gousse	ail, haché	1 gousse
¾ tasse	pâte de tomate	180 mL
¼ tasse	vinaigre de cidre	60 mL
1 c. à table + 2 c. à thé	sauce Worcestershire	25 mL
1 c. à table + 2 c. à thé	sauce soya à faible teneur en sodium	25 mL
2 c. à thé	huile végétale	10 mL
1 c. à table + 2 c. à thé	cassonade	25 mL
1 c. à thé	moutarde sèche	5 mL
1 c. à table	Poudre de chili	15 mL
2 c. à table	gingembre frais, râpé	30 mL

Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Préparation

1. Faire chauffer l'huile pour cuire la dinde dans une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite (165° F/75° C).
2. Faire chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les oignons et faire cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Ajouter l'ail. Faire cuire pendant 1-2 minutes. Pendant ce temps, mélanger les tomates, le vinaigre, la sauce Worcestershire, la sauce soya, le sucre, la moutarde, la poudre de chili,



le gingembre et l'huile dans une petite casserole. Faire bouillir et laisser mijoter pendant 5 minutes.

4. Ajouter la sauce au mélange de dinde. Laisser mijoter pendant environ 20 minutes.
5. Servir avec du riz, des pâtes ou en forme de *sloppy joe* sur un petit pain ou sur des tranches de pain (étendre le mélange sur une tranche de pain et la couper en moitié. Offrir une moitié à chaque enfant).

REMARQUE : On peut préparer le mélange de dinde le soir avant et le garder réfrigéré (c'est-à-dire à 4 °C ou moins) pendant la nuit avant de le réchauffer à l'heure du dîner le lendemain.

Valeur nutritive
Par portion de 100 g
Calories 160
Lipides 8 g
Saturés 1,5 g
+ trans 0 g
Sodium 230 mg
Glucides 10 g
Fibres 1 g
Sucre 7 g
Protéines 12 g
Calcium 40 mg
Fer 1,7 mg

Portion selon le Guide Alimentaire
1 Viandes et substituts