



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 (ou poulet) teriyaki

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7,7 lb	dinde ou poulet, désossé et sans peau, décongelé [environ 20 morceaux de 170 g (6 oz)]	3,5 kg
1 tasse	miel, sirop d'érable ou cassonade	250 ml
¼ tasse	huile végétale	60 ml
6 c. à table	vinaigre de riz	90 ml
6 c. à table	sauce soya faible en sodium	90 ml
8 gousses	ail, émincées	8 gousses
6 c. à table	gingembre, râpé	90 ml

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Couper la volaille en bouchées de 1 po.
3. Dans un grand bol, mélanger le miel (le sirop d'érable ou la cassonade), l'huile, le vinaigre, la sauce soya, l'ail et le gingembre.
4. Ajouter la volaille et mélanger pour bien l'enduire. Couvrir et réfrigérer. Laisser mariner au moins 60 minutes.
5. Mettre la volaille sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin et verser la sauce. Cuire de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la volaille soit bien dorée et cuite.
6. Retirer de la plaque à biscuits. Égoutter pour récupérer le jus de cuisson. Laisser mijoter le jus de cuisson dans une petite casserole jusqu'à épaississement.
7. Verser un filet de sauce sur la volaille.

Suggestion de plat végétarien : Tofu teriyaki (voir la recette)

Valeur nutritive pour 75 g	
Calories	110
Lipides	2,5 g
saturés	0,5 g
+ trans	0 g
Sodium	115 mg
Glucides	7 g
Fibres	0 g
Sucre	6 g
Protéines	15 g
Calcium	20 mg
Fer	1 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Viandes et substituts

