

Sauté de dinde et légumes

40 portions

Source de la recette

Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal

Précision ou commentaire de l'établissement

Faire une sauce pour accompagner; avec les épices, du bouillon de poulet et épaissir avec la fécule de maïs.

Description de la portion et du service

6 oz par portion

Rendement de la recette

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	210	Sodium (mg)	159
Protéines (g)	21	Lipides (g)	12
Glucides (g)	3.6	Gras saturés (g)	1.1
Sucres (g)	0.4	Fibres (g)	1



Québec 



Sauté de dinde et légumes

40 portions

Rendement de la recette

Quantité

Ingrédients et traitement

Mise en place et mode de préparation

500 ml	Huile végétale	<ol style="list-style-type: none">1. Passer l'huile, le jus de citron, les assaisonnements et l'ail dans le mélangeur.2. Mariner pendant 2 heures les lanières de dindes.3. Sauter sur la plaque la dinde et les légumes pour les dorer.4. Cuire au four à 450° F pendant environ 10 minutes.
230 ml	Jus de citron	
10 ml	Poivre	
10 ml	Sel	
10 ml	Thym en flocons	
10 ml	Basilic en flocons	
10 ml	Origan en flocons	
20 g	Ail	
5 kg	Dinde en lanière	
650 g	Poivron vert frais en cube	
650 g	Poivron rouge frais en cube	
650 g	Courgette frais tranchée	
650 g	Oignons en cube cong.	

