



**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

# Casserole de pâtes au thon

Rendement : 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
¼ tasse	huile végétale	60 mL
2	gros oignons coupés en petits dés	2
3	poivrons rouges tranchés finement	3
2 tasses	petits pois congelés, dégelés et cuits à la vapeur	500 mL
¼ tasse	basilic frais émincé	60 mL
¼ tasse	persil frais émincé	60 mL
4 lb	thon ou saumon en conserve	1,8 kg
1 recette	sauce blanche (voir recette)	1 recette
15-20 tasses	pâtes non cuites	3,75-5 L
7 tasses	chapelure (pour la garniture)	1,75 L
5 tasses	fromage, mélange de parmesan et de cheddar (pour la garniture)	1,25 L

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

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Ajouter les poivrons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Ajouter le basilic et le persil et faire revenir encore quelques minutes. Verser dans un grand bol.
3. Égoutter le thon et ajouter au mélange d'oignons. Défaire les gros morceaux à l'aide d'une fourchette.
4. Préparer une recette de sauce blanche en suivant les directives de préparation. Verser la sauce sur le mélange de thon aux oignons.
5. Entre-temps, porter à ébullition un grand chaudron d'eau. Cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et verser sur le mélange de thon.
6. Mélanger délicatement tous les ingrédients jusqu'à ce que le tout soit homogène.

7. Diviser en 7 bols de service. Garnir de chapelure et de fromage.
8. Chauffer au four de 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus devienne doré. Laisser refroidir et servir.

<b>Valeur nutritive</b>
Par portion de 194 g
Calories 300
Lipides 10 g
Saturés 2,5 g
+ trans 0 g
Sodium 440 mg
Glucides 31 g
Fibres 2 g
Sucre 4 g
Protéines 20 g
Calcium 200 mg
Fer 2 mg

<b>Portion selon le Guide Alimentaire</b>
¼ Légumes et fruits
1 Produits céréaliers
½ Viandes et substituts