



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

Salade de maïs et de haricots noirs

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
5 ½ tasses (45 oz)	haricots noirs, cuits OU en conserve, égouttés et rincés	1,35 L
4 tasses	maïs congelé, décongelé	1 L
1 ½ tasse	poivron vert haché	375 mL
1 ½ tasse	poivron rouge haché	375 mL
1 ½ tasse	oignon rouge tranché mince	375 mL
¾ tasse	persil frais ou coriandre émincés	175 mL
¾ tasse	huile	175 mL
6 c. à table	vinaigre	90 mL
¾ c. à thé	cumin moulu	3 mL
1 c. à thé	sel	5 mL
½ c. à thé	poivre	2 mL

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

Préparation

1. Combiner les haricots noirs, le maïs, les poivrons verts et rouges, l'oignon rouge et le persil frais ou la coriandre dans un grand bol; mélanger grossièrement. Mettre de côté.
2. Combiner l'huile, le vinaigre de vin rouge, le cumin moulu, le sel et poivre dans un plus petit bol; bien mélanger. Ajouter aux légumes.
3. Couvrir et réfrigérer la salade pendant 1 heure pour favoriser le mélange des saveurs.

L'autorisation de reproduire cette recette publiée à l'origine dans le livre *Pam Cooks: Favourite Recipes from the Trillium Cooking School* en 2000 a été accordée par Pam Collacott.

Valeur nutritive

Par portion de 56 g

Calories 70

Lipides 3,5 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 50 mg

Glucides 9 g

Fibres 2 g

Sucre 0 g

Protéines 2 g

Calcium 0 mg

Fer 0,5 mg

**Portion selon le Guide
Alimentaire**

1/3 Légumes et fruits

1/4 Viandes et substituts