



Salade de chou

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
1	Chou de taille moyenne	1
5-6	Grosses carottes pelées	5-6
2	Citrons, pour extraire le jus et le zeste	2
½ tasse	huile végétale	125 mL
½ tasse	Vinaigre(cidre de pomme ou vin blanc)	125 mL
2 c. à table	Sucre ou sirop d'érable	30 mL
1 tasse	Canneberges séchées	250 mL
1 tasse	Pommes hachées	250 mL

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

Préparation

1. Couper le chou et les carottes à l'aide d'un robot culinaire à lame julienne.
2. Dans un bol de taille moyenne, combiner les ingrédients de la vinaigrette (jus de citron, zeste, huile végétale, sirop d'érable, pommes et canneberges). Verser sur le chou et les carottes, en s'assurant que les carottes et le chou soient répartis de façon homogène.
3. Laisser mariner pendant 2 heures ou servir immédiatement.

Valeur nutritive

Par portion de 38 g

Calories 40

Lipides 2,5 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 10 mg

Glucides 5 g

Fibres 1 g

Sucre 3 g

Protéines 0 g

Calcium 10 mg

Fer 0 mg

**Portion selon le Guide
Alimentaire**

½ Légumes et fruits