



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 concombre

Rendement : 50 portions

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
4-5	concombres lavés et hachés	4-5
2	poivrons rouges hachés finement	2
1	laitue pommée lavée et hachée	1
1 tasse	crème sure	250 mL
1	gousse d'ail	1
1 c. à thé	sel	5 mL
1	bouquet d'aneth frais haché finement	1

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

Préparation

1. Combiner les concombres, les poivrons rouges et la laitue dans un bol de taille moyenne.
2. Combiner la crème sure, l'ail et le sel à l'aide d'un mélangeur à main. Ajouter l'aneth.
3. À l'aide d'une cuillère, mélanger les concombres, les poivrons rouges et la laitue en y versant la vinaigrette. Réfrigérer et servir dans les 2 heures suivantes.

Directives spéciales

1. Du liquide s'égouttera des concombres et de l'aneth si la salade est préparée trop à l'avance.
2. Jeter le reste de salade non consommée si la vinaigrette y a été ajoutée.

Valeur nutritive

Par portion de 43 g

Calories 15

Lipides 0,5 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 55 mg

Glucides 2 g

Fibres 0 g

Sucre 1 g

Protéines 1 g

Calcium 10 mg

Fer 0,1 mg

**Portion selon le Guide
Alimentaire**

½ Légumes et fruits