



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 aux tomates « coccinelles »

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
¼ tasse	vinaigre balsamique	60 mL
¼ tasse	vinaigre de vin rouge ou régulier	60 mL
2	grosses échalotes émincées	2
2 c. à thé	ail émincé	10 mL
1 tasse	huile végétale	250 mL
20 tasses	tomates cerises, coupées en deux	5 L
½ tasse	persil frais haché finement	125 mL
1 tasse	basilic frais haché finement	250 mL
2 tasses	fromage feta en morceaux	500 mL
¼ c. à thé	sel	1 mL
¼ c. à thé	poivre	1 mL

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

Préparation

1. Combiner tous les ingrédients dans un grand bol. Bien mélanger.
2. Réfrigérer pendant 1 heure pour favoriser le mélange des saveurs.



Valeur nutritive

Par portion de 85 g

Calories 80

Lipides 6 g

Saturés 1,5 g

+ trans 0 g

Sodium 85 mg

Glucides 4 g

Fibres 1 g

Sucre 3 g

Protéines 2 g

Calcium 40 mg

Fer 0,5 mg

**Portion selon le Guide
Alimentaire**

1 Légumes et fruits