



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 pâtes « vers de terre »

Rendement : 50 portions

Ingrédients

Systeme imperial	Ingrédients	Systeme métrique
3 tasses	basilic frais	750 mL
1 tasse	persil frais	250 mL
3	gousses d'ail	3
1 c. à table	jus de citron	15 mL
1 c. à thé	sel	5 mL
½ tasse	huile végétale	125 mL
½ tasse	parmesan râpé	125 mL
2 tasses	yogourt grec ou crème sure	500 mL
16 tasses (4 lb)	pâtes de blé entier (p. ex. spaghetti, nouilles, fettuccini)	4 L (1,8 kg)

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

Préparation

1. Dans le bol du robot culinaire, combiner le basilic frais, le persil frais, l'ail, le jus de citron, le sel, l'huile d'olive et le parmesan pour faire du pesto.
2. Ajouter suffisamment d'huile pour créer une pâte lisse.
3. Porter à ébullition de l'eau dans un grand chaudron. Ajouter les pâtes et cuire selon les directives sur l'emballage. Égoutter et laisser refroidir sous un jet d'eau. Y ajouter un peu d'huile et mélanger.
4. Dans un grand bol, combiner le pesto et le yogourt ou la crème sure. Bien mélanger.
5. Ajouter les pâtes et mélanger délicatement.
6. Garnir de feuilles de basilic et de parmesan.



Valeur nutritive

Par portion de 53 g

Calories 80

Lipides 3 g

Saturés 0,5 g

+ trans 0 g

Sodium 70 mg

Glucides 10 g

Fibres 1 g

Sucre 1 g

Protéines 3 g

Calcium 30 mg

Fer 0,5 mg

**Portion selon le Guide
Alimentaire**

½ Produits céréaliers