



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 aux légumes

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
8 tasses	pâtes penne/rotini cuites	2 L
2	poivrons rouges coupés en petits dés	2
1	concombre haché finement	1
½ tasse	persil haché finement	125 mL
¼ tasse	basilic frais émincé	60 mL
¼ tasse	menthe fraîche émincée	60 mL
1 c. à table	zeste de citron	15 mL
2	gousses d'ail	2
½ tasse	vinaigre ou jus de citron	125 mL
½ tasse	huile végétale	125 mL
1 c. à thé	sel	5 mL
½ c. à thé	poivre	2 mL
1 tasse	tomates cerises coupées en deux	250 mL
Ingrédients facultatifs :		
	olives noires	
	tomates séchées au soleil	
	fromage feta	

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

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner les pâtes, les poivrons rouges, les concombres, le persil, le basilic, la menthe, le zeste de citron et l'ail.
2. Dans un petit bol, combiner le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre pour servir de vinaigrette.
3. Verser la vinaigrette sur le mélange de pâtes aux légumes et mélanger délicatement.
4. Réfrigérer pendant 1 heure pour favoriser le mélange des saveurs.

Valeur nutritive

Par portion de 44 g

Calories 60

Lipides 2,5 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 50 mg

Glucides 8 g

Fibres 0 g

Sucre 1 g

Protéines 2 g

Calcium 0 mg

Fer 0,5 mg

Portion selon le Guide Alimentaire

¼ Légumes et fruits