



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

Poulet au four

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7,7 lb	poulet désossé sans peau, environ 20 morceaux de 6 oz (170 g)	3,5 kg
¼ tasse	jus de citron	60 ml
¼ tasse	huile végétale	60 ml
2 c. à table	ail haché	30 ml
2 c. à table	moutarde de Dijon	30 ml
1 c. à table	thym séché	15 ml
2 c. à thé	sel	10 ml

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre le poulet sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin.
3. Mélanger les autres ingrédients dans un petit bol.
4. Badigeonner le poulet avec le mélange.
5. Cuire pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (75 °C).

Variante végétarienne proposée : du riz avec des haricots

Valeur nutritive pour 50 g (2 oz)

Calories 80

Lipides 2 g

saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 125 mg

Glucides 0 g

Fibres 0 g

Sucres 0 g

Protéines 14 g

Calcium 0 mg

Fer 0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire

1 Viandes et substituts

