



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

Poisson au four

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7,7 lb	aiglefin ou autre sorte de poisson maigre, frais ou congelé, soit environ 20 morceaux de 6 oz (170 g)	3,5 kg
1/4 tasse	huile végétale	60 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
Facultatif :	jus de citron poivre fines herbes, fraîches ou séchées (aneth ou persil, p. ex.)	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre le poisson sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin.
3. Badigeonner d'huile et ajouter le sel, le poivre, le jus de citron et les fines herbes (facultatif).
4. Cuire de 15 à 20 minutes (poisson congelé) ou de 10 à 15 minutes (poisson frais) ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette.

Variation végétarienne proposée : un œuf poêlé (voir la recette)

Valeur nutritive pour 45 g (2 oz)

Calories 60

Lipides 1,5 g

saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 60 mg

Glucides 0 g

Fibres 0 g

Sucres 0 g

Protéines 11 g

Calcium 20 mg

Fer 0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire

1 Viandes et substituts

