



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

Croustilles de pitas au four

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
1 tasse	margarine ou beurre, fondu, ou huile végétale	250 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
18	pitass de blé entier (16,5 cm ou 7 po)	18
Facultatif :	parmesan fines herbes, fraîches ou séchées	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un petit bol, combiner le beurre, la margarine ou l'huile, le sel et les fines herbes (facultatif).
3. À l'aide d'un grand couteau ou d'un coupe-pizza, couper les pitass en pointes (8 pointes par pita).
4. Tremper les pointes dans le mélange pour bien les enduire.
5. Alternative : À l'aide d'un pinceau, enduire les pitass du mélange, puis les couper en pointes.
6. Transférer les pitass sur des plaques à biscuits couvertes de papier-parchemin.
7. Cuire jusqu'à ce que les pitass soient croustillants et légèrement dorés (environ 15 minutes). Retourner les pitass une fois pour une cuisson uniforme.

Note : On peut utiliser les croustilles de pitass comme croûtons à salade.

Valeur nutritive pour ½ pita (40 g)	
Calories	130
Lipides	6 g
saturés	1 g
+ trans	0 g
Sodium	240 mg
Glucides	18 g
Fibres	2 g
Sucre	0 g
Protéines	3 g
Calcium	20 mg
Fer	1 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Produits céréaliers