



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

Saumon au four

Rendement 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7 lb	saumon, frais ou congelé, soit environ 20 morceaux de 6 oz (170 g)	3 kg
¼ tasse	huile végétale	60 ml
½ 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 saumon 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 (au choix).
4. Cuire de 25 à 30 minutes (saumon congelé) ou de 15 à 20 minutes (saumon frais) ou jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette.

Variante végétarienne proposée : tofu grillé (voir la recette)

Valeur nutritive pour 60 g (2 oz)

Calories 130

Lipides 9 g

Saturés 1,5 g

+ trans 0 g

Sodium 60 mg

Glucides 0 g

Fibres 0 g

Sucres 0 g

Protéines 13 g

Calcium 0 mg

Fer 0,2 mg

Portions selon le Guide alimentaire

1 Viandes et substituts

