



**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

# Pâté taco aux haricots

Rendement : 6 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
2 c. à table	huile végétale	30 ml
1	oignon, en dés	1
1 gousses	ail, émincée	1 gousses
½	poivron rouge, en dés	½
1½ tasse	tomates écrasées ou en dés faibles en sodium (½ boîte de 796 ml ou 28 oz)	375 ml
2 tasses	haricots (p. ex. haricots rouges ou noirs), cuits, <b>OU</b> en boîte, rincés et égouttés	500 ml
½ c. à table	cumin, moulu	7 ml
1 c. à table	poudre de chili	15 ml
1 tasse	maïs	250 ml
¾ tasse	coriandre fraîche, hachée	175 ml
1 tasse	mozzarella, râpée	250 ml
3	tortillas de blé entier (25 cm ou 10 po)	3
¼ c. à thé	sel	1 ml
Facultatif :	poivre	

## Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
2. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.
4. Ajouter les tomates, les haricots, le maïs et les épices. Faire mijoter et cuire jusqu'à ce que le tout commence à épaissir. Saler et poivrer, au goût.
5. Retirer du feu et ajouter la coriandre.
6. Enduire des plats allant au four ou des assiettes à tarte avec un aérosol de cuisson.
7. Déposer la moitié des tortillas dans le fond des plats.
8. Couvrir de la moitié du mélange de haricots, puis de la moitié du fromage.
9. Répéter avec le reste des tortillas, du mélange de haricots et du fromage.

*Note* : La suite et valeur nutritive à la page 2



10. Couvrir de papier d'aluminium sans trop serrer et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

<b>Valeur nutritive</b> pour 230 g	
<b>Calories</b>	340
<b>Lipides</b>	12 g
saturés	3,5 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	410 mg
<b>Glucides</b>	46 g
Fibres	9 g
Sucre	6 g
<b>Protéines</b>	14 g
Calcium	150 mg
Fer	3 mg

<b>Portions selon le</b> <b><i>Guide alimentaire</i></b>
1 Légumes et fruits
1 Produits céréaliers
½ Lait et substituts
1 Viandes et substituts