



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

Pâtes et bœuf au four

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
¼ tasse	huile végétale	60 ml
5 lb	bœuf haché maigre ou extra-maigre, dégelé	2,27 kg
3 boîtes (28 oz)	tomates broyées ou en dés, à faible teneur en sodium	3 boîtes (796 ml)
4	gousses d'ail, hachées	4
2	oignons, coupés en dés	2
4 tasses	champignons, tranchés	1 l
3	poivrons rouges, en dés	3
¼ tasse	chili en poudre	60 ml
4 c. à thé	cumin moulu	20 ml
4 c. à thé	origan, séché	20 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
3,5 lb	pâtes de blé entier ou de grains entiers (macaronis, penne, rotinis, p. ex.)	1,7 kg
6 tasses (1,5 lb)	fromage cheddar, râpé	1,5 l (700 g)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter le bœuf et bien faire brunir. Égoutter.
3. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
4. Ajouter l'ail et cuire 1 à 2 minutes.
5. Ajouter les poivrons et les champignons tranchés. Cuire à feu moyen jusqu'à réduction complète du jus de cuisson des champignons.
6. Ajouter les tomates, les épices et le sel. Faire mijoter 25 à 30 minutes.
7. Pendant ce temps, faire bouillir une grande casserole d'eau.
8. Cuire les pâtes d'après les directives sur l'emballage.
9. Mettre les pâtes et la sauce dans un grand bol et mélanger doucement.
10. Vaporiser les plats de cuisson d'un enduit végétal.

Note : Suite des instructions et valeur nutritive à la page 2



11. Répartir le mélange dans des plats de cuisson.
12. Saupoudrer de fromage et cuire de 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud et le fromage fondu.

Variante végétarienne proposée :

Casserole de pâtes aux haricots

Valeur nutritive	
pour 180 g	
Calories	220
Lipides	10 g
saturés	4,5 g
+ trans	0 g
Sodium	180 mg
Glucides	17 g
Fibres	2 g
Sucres	3 g
Protéines	16 g
Calcium	150 mg
Fer	2 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Légumes et fruits
1 Produits céréaliers
½ Lait et substituts
1 Viandes et substituts