



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

Chapelure

En plus d'être facile à préparer, la chapelure maison constitue un meilleur choix que celle achetée en épicerie, puisqu'on peut en faire à partir de pain de grains entiers et de blé entier. Il s'agit d'une bonne façon d'utiliser les restes de pain ou du vieux pain.

Rendement : 1 L (4 tasses)

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
20	tranches de pain (p. ex. de grains entiers, de blé entier ou de seigle)	20

Préparation

1. Préchauffer le four à 250 °F (120 °C).
2. Mettre les tranches de pain directement sur les grilles du four. Laisser dans le four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient sèches et dorées, ou plus foncées, au goût.
3. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.
4. Émietter le pain, puis le réduire en chapelure à l'aide d'un robot culinaire.

Valeur nutritive pour 50 ml (25 g)	
Calories	90
Lipides	1,5 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
Sodium	170 mg
Glucides	16 g
Fibres	2 g
Sucre	4 g
Protéines	3 g
Calcium	30 mg
Fer	1 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Produits céréaliers