



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

Poisson pané

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7,7 lb	aiglefin ou autre poisson maigre, dégelé (environ vingt morceaux de 6 oz ou 170 g)	3,5 kg
½ tasse	huile végétale	125 ml
5 tasses	chapelure	1,25 l
¼ tasse	persil frais, haché	60 ml
Facultatif :	parmesan, râpé fines herbes, fraîches ou séchées	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mélanger la chapelure, le persil et les ingrédients choisis dans un bol.
3. Mettre le poisson sur une plaque à biscuits recouverte de papier-parchemin. Pour de meilleurs résultats, mettre une grille de cuisson sur la plaque à biscuits et déposer les bâtonnets sur la grille. De cette façon, la chaleur circule autour de chaque bâtonnet.
4. Badigeonner chaque bâtonnet d'huile et bien appuyer sur le mélange de chapelure pour qu'il adhère au poisson.
5. Cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les bâtonnets de poisson soient dorés.

Variante végétarienne proposée : du tofu pané (voir la recette)

Valeur nutritive : pour 65 g (2,5 oz)

Calories 130

Lipides 3,5 g

saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 130 mg

Glucides 8 g

Fibres 1 g

Sucres 1 g

Protéines 15 g

Calcium 40 mg

Fer 1,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire

¼ Produits céréaliers

1 Viandes et substituts

