



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

Couscous

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
6 tasses	couscous de blé entier	1,25 L
10 tasses	eau ou bouillon faible en sodium	2,5 L

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, porter le bouillon ou l'eau à ébullition.
2. Ajouter le couscous en remuant.
3. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 5 minutes.
4. Défaire à la fourchette et servir.
5. Variante : Mélanger le couscous cuit à du quinoa cuit (voir le mode de cuisson du quinoa).

Valeur nutritive pour ½ tasse (70 g)
Calories 90
Lipides 0 g
saturés 0 g
+ trans 0 g
Sodium 20 mg
Glucides 18 g
Fibres 1 g
Sucre 0 g
Protéines 4 g
Calcium 0 mg
Fer 0,3 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Produits céréaliers

