



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

Pilaf de couscous

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
5 tasses	couscous de blé entier	1,25 L
8 tasses	eau ou bouillon faible en sodium	2 L
¼ tasse	huile végétale	60 ml
1	oignon, en petits dés	1
8	branches de céleri, en petits dés	8
6	carottes, en petits dés	6
3	poivrons rouges, en petits dés	3
1 c. à thé	sel	5 ml
Facultatif :	champignons, tranchés poivre	

Préparation

1. Dans une casserole moyenne, porter le bouillon ou l'eau à ébullition. Ajouter le couscous en remuant.
2. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 5 minutes. Défaire à la fourchette.
3. Entre-temps, chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter les autres légumes (y compris les champignons, au goût) et sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Mélanger le couscous et les légumes. Saler et poivrer, au goût.

Valeur nutritive pour ¾ tasse (85 g)	
Calories	90
Lipides	1,5 g
	saturés 0 g
	+ trans 0 g
Sodium	75 mg
Glucides	17 g
	Fibres 1 g
	Sucre 1 g
Protéines	3 g
Calcium	10 mg
Fer	0,4 mg

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

