



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

Croûtons

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
½ tasse	huile végétale OU margarine ou beurre, fondu	125 ml
10	tranches de pain ou pitas de grains entiers ou de blé entier, dégelés	10
Facultatif :	fines herbes, fraîches ou séchées parmesan, râpé	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Couper le pain ou les pitas en petits cubes.
3. Dans un bol moyen, retourner les cubes de pain ou de pita et le corps gras, et tout ingrédient facultatif, au goût.
4. Étendre les cubes assaisonnés sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin.
5. Cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient dorés et légèrement croustillants.
6. Laisser refroidir avant de servir.

Valeur nutritive pour 10 g
Calories 40
Lipides 2,5 g
saturés 1 g
+ trans 0 g
Sodium 35 mg
Glucides 3 g
Fibres 0 g
Sucre 1 g
Protéines 1 g
Calcium 0 mg
Fer 0.2 mg

Portions selon le Guide alimentaire

¼ Produits céréaliers

