



Pain à l'ail

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
25	petits pains de blé entier ou de grains entiers OU	25
3 ou 4	baguettes de blé entier	3 ou 4
1½ tasse	margarine ou beurre, ramolli	375 ml
4	gousses d'ail, émincées	4

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Fendre les pains ou trancher les baguettes.
Réserver.
3. Dans une grande poêle à frire, faire fondre le beurre ou la margarine. Ajouter l'ail et cuire légèrement pour en relever l'arôme. Retirer du feu.
4. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, tartiner le mélange à l'ail sur le pain.
5. Envelopper le pain dans du papier aluminium (un emballage de pain par groupe).
6. Cuire de 15 à 20 minutes.

Valeur nutritive pour ½ petit pain (30 g)	
Calories	120
Lipides	7 g
saturés	1 g
+ trans	0 g
Sodium	210 mg
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Sucre	2 g
Protéines	2 g
Calcium	30 mg
Fer	0,5 mg

Portions selon le **Guide alimentaire**

1 Produits céréaliers