



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

Pâtes à l'ail

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
16 tasses (4 lb)	pâtes de blé entier (p. ex. nouilles ou fettucines)	4 L (1,8 kg)
4 c. à table	gousses d'ail, émincées	60 ml
2 c. à table	gingembre, râpé	30 ml
1 tasse	huile végétale	250 ml
1½ tasse	sauce soya faible en sodium	375 ml

Préparation

1. Faire bouillir une grande casserole d'eau. Ajouter les pâtes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (suivre les directives sur l'emballage).
2. Entre-temps, dans un grand bol, mélanger les autres ingrédients.
3. Diviser la sauce et les pâtes en quatre. Il est beaucoup plus facile de retourner de petites quantités de pâtes à la fois.
4. Mélanger doucement pour bien enrober les pâtes.

Valeur nutritive pour 80 g (½ tasse)	
Calories	120
Lipides	3.5 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
Sodium	130 mg
Glucides	20 g
Fibres	2 g
Sucre	0 g
Protéines	4 g
Calcium	10 mg
Fer	1 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Produits céréaliers

