



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

Vinaigrette grecque

Rendement 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
1½ tasse	huile d'olive	350 ml
⅔ tasse	jus de citron	150 ml
2	gousses d'ail	2
2 c. à table	basilic	30 ml
2 c. à thé	thym	10 ml
2 c. à thé	origan	10 ml
2 c. à table	sirop d'érable	30 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
Facultatif :	moutarde poivre	

Préparation

1. Combiner tous les ingrédients à l'aide d'un mélangeur à main.
2. Réfrigérer jusqu'au service.

Note : L'ajout de moutarde empêche la séparation du corps gras.

Valeur nutritive pour 2 c. à thé (10 g)
Calories 70
Lipides 7 g
saturés 1 g
+ trans 0 g
Sodium 10 mg
Glucides 1 g
Fibres 0 g
Sucre 0 g
Protéines 0 g
Calcium 10 mg
Fer 0,2 mg

Portions selon le Guide alimentaire

Ne contient aucune
portion des groupes du
Guide alimentaire

