



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

Poisson garni de tomates

Rendement : 5 portions pour enfants

Ingrédients

Mesure impérial	Ingrédient	Mesure métrique
1 lb	poisson blanc, décongelé	0,45 kg
1 c. à soupe	huile, végétale	15 mL
1	gousse d'ail	1
1	tomate, tranchée finement	1
2 c. à soupe	parmesan râpé	30 mL
1 c. à soupe	persil frais haché	15 mL
1/8 c. à thé	sel	1 mL
facultatif	poivre	facultatif

Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Déposer les filets de poisson côte à côte sur une plaque à biscuits à rebords tapissée de papier parchemin.
3. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre, l'ail, le sel et le poivre.
4. Badigeonner le poisson de la moitié de la préparation.
5. Garnir des tranches de tomate, badigeonner du reste de la préparation et saupoudrer de parmesan.
6. Cuire de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que le parmesan soit doré et que le poisson se défasse aisément.
7. Parsemer de persil.



Valeur nutritive

Par portion de 50 g (2 oz)

Calories 70

Lipides 4 g

Saturés 0,5 g

+ trans 0 g

Sodium 110 mg

Glucides 1 g

Fibres 0 g

Sucre 1 g

Protéines 6 g

Calcium 40 mg

Fer 0,2 mg

**Portion selon le Guide
Alimentaire**

1 Viandes et substituts