



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

Riz mexicain

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
3 c. à table	margarine	45 ml
3 c. à table	huile végétale	45 ml
4 ½ tasses	riz brun	1,2 L
1 ½ tasse	oignon, haché finement	375 ml
2	poivrons rouges, hachés finement	2
3	gousses d'ail, haché fin	3
6 tasses	eau	1,5 L
3 (28 oz) boîtes	tomates en dés ou broyées, faibles en sel	3 (796 ml) boîtes
1 c. à table	chili en poudre	15 ml
2 tasses	fromage cheddar râpé	500 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
Facultatif :	poivre	

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et la margarine à feu moyen-élevé.
2. Ajouter le riz, les oignons, les poivrons et l'ail. Cuire jusqu'à ce que le riz soit rôti et les légumes, tendres.
3. Ajouter l'eau, les tomates, le chili en poudre et le sel en mélangeant. Porter à ébullition.
4. Baisser le feu et recouvrir. Laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre, de 15 à 17 minutes environ. Assaisonner avec sel et poivre (au besoin).
5. Répartir dans les bols de service.
6. Garnir de fromage.

Valeur nutritive

pour 120 g (¾ tasse)

Calories 110

Lipides 3,5 g

Saturés 1,5 g

+ trans 0 g

Sodium 95 mg

Glucides 15 g

Fibres 1 g

Sucres 1 g

Protéines 3 g

Calcium 50 mg

Fer 0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire

½ Légumes et fruits

1 Produits céréaliers

