



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

Légumes grillés

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
20 tasses+	légumes (une variété ou plus)	5 L+
½ tasse	huile végétale	125 ml
1 c. À thé	sel	5 ml

Exemples de légumes que l'on peut faire griller :

Vert foncé, orange ou rouge	Autre
asperge (cuit)	haricot jaune
betterave	chou-fleur
haricot vert	aubergine
brocoli	champignon
choux de Bruxelles	oignon
carotte	panais
poireau	poivron (jaune)
poivron (vert, rouge ou orange)	pomme de terre
citrouille	navet
pois mange-tout	
courge (poivrée, musquée, spaghetti, etc.)	
patate douce	
igname	
zucchini	

Note 1 : La préparation et les directives de cuisson figurent à la page 2.



Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
2. Laver et couper les légumes. Remuer les légumes dans l'huile végétale et le sel.
3. Étendre les légumes sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier-parchemin. Pour griller plus d'une variété de légumes, il est préférable d'utiliser plusieurs plaques à biscuits. Si l'on utilise une même plaque pour plusieurs variétés de légumes, étaler les légumes par section. (De cette façon, si une variété de légumes cuit plus vite qu'une autre, il sera plus facile de l'enlever de la plaque.)
4. Faire griller de 20 à 60 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient dorés.

Note 2 : Les pommes de terre, les courges et les autres légumes-racines doivent cuire au moins 60 minutes. La majorité des autres légumes sont prêts en 20 à 30 minutes.

Valeur nutritive

pour 125 ml

(½ tasse)

La valeur nutritive varie en fonction du type de légumes utilisé.

Lipides 2 g

Sodium 40 mg

Portions selon le

Guide alimentaire

1 Légumes et fruits
