



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

Salade verte

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
16 tasses	égumes vert feuilles, préparés (p. ex. pousses, romaine, Boston, iceberg, laitue beurre, mesclun, chou frisé, chou cavalier ou épinards)	4 L
4 tasses	Au moins deux légumes. Voici quelques exemples : avocats, en dés betteraves, râpées ou en dés brocoli, haché maïs, blanchi chou (nappa, vert, rouge), râpé carottes, râpées ou en dés céleri, haché ou en dés champignons, tranchés poivrons, hachés ou tranchés tomates, tranchées ou en dés courgettes, râpées ou en dés	1 L (1 kg)
1 tasse ou plus	vinaigrette maison (voir la recette)	250 ml ou plus
Garnitures facultatives :	olives, dénoyautées et tranchées fruits frais, secs ou en boîte (p. ex. raisins secs, canneberges séchées, tangerines en boîte, bleuets, poires ou pommes tranchées) fromage, râpé feta, émiettée croûtons pois chiches ou autres légumineuses, cuits œufs durs, tranchés thon en boîte, égoutté	

Note : Directives et valeur nutritive à la page 2.

Préparation

1. Laver et sécher les légumes verts feuilles.
2. Couper en bouchées.
3. Ajouter le reste des ingrédients.
4. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
5. Ajouter la vinaigrette et remuer juste avant de servir (ajouter les croûtons juste avant de servir).

Valeur nutritive pour ½ tasse (40 g)	
Calories	35
Lipides	3 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
Sodium	15 mg
Glucides	2 g
Fibres	0 g
Sucre	1 g
Protéines	0 g
Calcium	0 mg
Fer	0 mg

Portions selon le Guide alimentaire
½ Légumes et fruits