



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

Spaghettis avec sauce aux lentilles rouges

Rendement 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
5 tasses (2,2 lb)	lentilles rouges sèches	1 kg
½ tasse	huile végétale	125 ml
2	oignons, en dés	2
4 à 5 gousses	ail, émincées	4 à 5 gousses
2 à 3	poivrons rouges, en dés	2 à 3
8 boîtes (28 oz)	tomates broyées ou en dés, à faible teneur en sodium	8 boîtes (796 ml)
2 boîtes (6 oz)	pâte de tomates	2 boîtes (170 ml)
4 c. à soupe	basilic, séché	60 ml
1 c. à soupe	origan, séché	15 ml
1 c. à soupe	thym, séché	15 ml
1 c. à soupe	sucre	15 ml
2 c. à thé	sel	10 ml
4 lb	spaghettis de blé entier ou de grains entiers	1,8 kg
Facultatif :	poivre tomates séchées au soleil, hachées olives, dénoyautées et tranchées céleri, haché parmesan, râpé (pour garnir) féta, émietté (pour garnir)	

Note : Instructions, suggestion de remplacement pour menu végétarien et valeur nutritive à la page 2

Préparation

1. Dans une grande passoire, rincer les lentilles à grande eau.
2. Verser dans une grande casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition et réduire le feu. Laisser mijoter. Remuer souvent pour éviter que les lentilles collent au fond de la casserole. Cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter.
3. Chauffer l'huile dans une grande casserole et sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.
5. Ajouter les poivrons et les légumes au choix et cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
6. Ajouter les tomates, la pâte de tomate, les fines herbes, les lentilles et les olives ou les tomates séchées au soleil (facultatif).
7. Laisser mijoter de 20 à 30 minutes à feu moyen doux. Remuer souvent pour éviter que les lentilles collent au fond de la casserole. Assaisonner de sel et de poivre (facultatif).
8. Pendant ce temps, faire bouillir une grande casserole d'eau. Cuire les spaghettis jusqu'à ce qu'ils soient tendres (suivre les directives sur l'emballage).
9. Égoutter et mélanger à la sauce. Saupoudrer de fromage (facultatif).

Valeur nutritive pour 220 g	
Calories	270
Lipides	4,5 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
Sodium	125 mg
Glucides	49 g
Fibres	8 g
Sucres	7 g
Protéines	12 g
Calcium	60 mg
Fer	4 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Légumes et fruits
1 ½ Produits céréaliers
½ Viandes et substituts