



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

Aiglefin garni de tomates

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
7,7 lb	aiglefin ou autre poisson blanc, décongelé [environ 20 morceaux de 170 g (6 oz)]	3,5 kg
½ tasse	huile d'olive	125 ml
½ tasse	vinaigre de vin	125 ml
8 gousses	ail, émincées	8 gousses
10	tomates fraîches, coupées en tranches fines	10
1 tasse	parmesan, râpé	250 ml
½ tasse	persil, haché	125 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
Facultatif :	poivre	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Placer les morceaux côte à côte sur une plaque à biscuits à rebords couverte de papier-parchemin.
3. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile, le vinaigre, l'ail, le sel et le poivre, au goût.
4. Enduire le poisson de la moitié du mélange au pinceau.
5. Disposer les tranches de tomate sur le poisson. Les enduire du reste du mélange d'huile. Garnir de parmesan.
6. Cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré et à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette.
7. Parsemer de persil.

mélange d'huile au pinceau, puis suivre les étapes 5 à 7.

Une portion végétarienne égale 100 g (½ tasse) de tofu.

Note : valeur nutritive à la page 2

Variante végétarienne proposée : Tofu garni de tomates

Suivre les étapes 1 à 3. Remplacer le poisson par des tranches de tofu. Enduire les tranches de tofu du



Valeur nutritive pour 80 g (2½ oz)	
Calories	100
Lipides	3,5 g
saturés	1 g
+ trans	0 g
Sodium	100 mg
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Sucre	1 g
Protéines	13 g
Calcium	50 mg
Fer	1 mg

Portions selon le <i>Guide alimentaire</i>
1 Viandes et substituts