



**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

# Sandwich fondant thon (ou saumon)

Rendement : 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
1 (4 lb)	boîte de thon ou saumon, égoutté	1 (1,88 kg)
2 tasses	mayonnaise	500 ml
2 tasses	céleri, en dés	500 ml
2 tasses	oignon vert, haché	500 ml
¼ tasse	jus de citron	60 ml
25	muffins anglais de blé entier	25
50 (3,5 lb)	tranches de cheddar, monterey ou mozzarella	50 (1,6 kg)
Facultatif :	pomme, râpée (ajoutée au mélange de thon)	

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger le thon, la mayonnaise, le céleri, l'oignon vert et le jus de citron. Ajouter la pomme, au goût.
3. Fendre les muffins anglais et les disposer le côté tranché vers le haut sur une plaque à biscuits couverte de papier-parchemin.
4. Mettre au four et cuire de 10 à 15 minutes.
5. Sortir les muffins anglais du four et déposer sur chaque moitié environ 80 g (1/3 tasse) de mélange au thon (ou au saumon) et une tranche de fromage.
6. Cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et à ce que le pourtour des muffins anglais soit légèrement croustillant.

*Suggestion de plat végétarien : Sandwich fondant œuf (voir la recette)*

Valeur nutritive pour 1 sandwich (100 g)	
<b>Calories</b>	250
<b>Lipides</b>	13 g
saturés	6 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	20 mg
<b>Glucides</b>	16 g
Fibres	2 g
Sucre	4 g
<b>Protéines</b>	17 g
Calcium	250 mg
Fer	1,5 mg

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

