



Pour diminuer le risque d'étouffement, la Société canadienne de pédiatrie suggère d'offrir des pommes en morceaux et sans pelure jusqu'à l'âge de deux ans. Entre l'âge de 2 à 4 ans, la pomme peut être servie entière mais toujours sans pelure.

## Salade de pommes trois couleurs

FAMILIAL (4 portions)		GROUPE (80 enfants)
<b>SAUCE À SALADE</b>		
125 ml (1/2 tasse)	De jus d'orange	1 l à 1,25 l
25 ml (2 c. à table)	D'huile	250 ml
25 ml (2 c. à table)	D'eau	250 ml
1 gousse	D'ail émincée	Au goût
5 ml (1 c. à thé)	De sucre	Au goût
2 ml (1/2 c. à thé)	D'épices à salade	Au goût
Au goût	Sel et poivre	Au goût
<b>SALADE</b>		
1 de chaque	Pomme rouge, pomme verte, pomme jaune, lavées et coupées en dés	8 de chaque
1 laitue romaine ou laitue Boston	Pomme de laitue, lavée et parée	3 laitues Iceberg 2 laitues en feuilles 2 laitues frisées

1. Dans un saladier, mettre le jus d'orange, l'huile, l'eau, l'ail, le sucre et les épices à salade. Mélanger jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Assaisonner au goût.
2. Parer les pommes et les mettre immédiatement dans la sauce à salade.
3. Ajouter la laitue et mélanger.
4. Rectifier l'assaisonnement et servir.