

## Carrés aux lentilles style chili

Préparation	15 minutes
Cuisson	45 minutes
Portions	8
Coût (portion)	1,51 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Ouvre-boîte, passoire, râpe, planche à découper, couteau tranchant, tasses à mesurer, petit bol, fourchette, grand bol, cuillère de bois, moule à cuisson de 9 x 13 po.



## Ingrédients



1 boîte (540 ml) de **haricots rouges**, égouttés et rincés



1 boîte (540 ml) de **lentilles**, égouttées et rincées

ON PEUT UTILISER LE FROMAGE DE SON CHOIX.



375 ml (1½ tasse) de **fromage cheddar râpé**



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes** hachés (environ 250 ml / 1 tasse)



310 ml (1¼ tasse) de **chapelure**



4 **œufs**



60 ml (¼ tasse) de **ketchup**



60 ml (¼ tasse) de **poudre de chili**



175 ml (¾ tasse) de **maïs en grains surgelés**

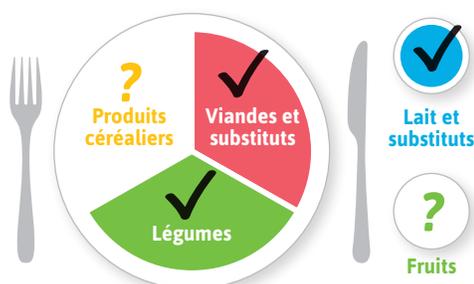


**Sel, poivre** et **sauce piquante** de type Tabasco, au goût



1 boîte (796 ml) de **tomates broyées**

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)

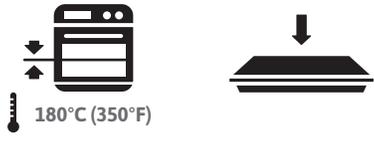
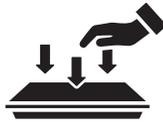
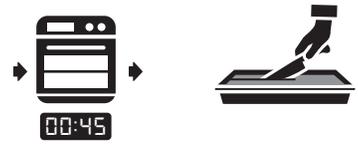


## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex. pain ou biscuit maison au dessert)
- ? de légumes au choix pour compléter la portion (ex. légumes cuits ou salade) et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie pour compléter la portion.

# Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule à cuisson de 9 x 13 po.	
2	Dans un petit bol, écraser les <b>haricots rouges</b> grossièrement à l'aide d'une fourchette.	
3	Dans un grand bol, mélanger <b>tous les ingrédients, sauf les tomates broyées</b> .	
4	Verser les ingrédients mélangés dans le moule huilé et bien presser.	
5	Étendre les <b>tomates broyées</b> sur le dessus.	
6	Cuire au four 45 minutes, puis couper en 8 morceaux (2 x 4). <b>Astuce :</b> Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.	

Ma note ★ ★ ★

---

---

---

---

---

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)

