

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 h

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Pâté chinois aux lentilles



2 **patates douces**, pelées et coupées en gros cubes



2 **pommes de terre**, pelées et coupées en gros cubes



1 **oignon jaune**, pelé et haché



15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**

Vous pouvez les remplacer par des carottes ou de la courge, ou faire la recette avec plus de pommes de terre.



5 ml (1 c. à thé) d'**assaisonnement au chili**



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



250 ml (1 tasse) de **maïs en grains surgelé**



1 boîte (398 ml) de **maïs en crème**



10 ml (2 c. à thé) de **poudre de cari**



30 ml (2 c. à soupe) de **beurre** ou de margarine



Sel et poivre, au goût

On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex. : tranche de pain ou biscuit maison)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule carré.
- 2 Dans une grande casserole, déposer les **patates douces** et les **pommes de terre**. Recouvrir d'eau et faire bouillir à feu vif. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen-doux et cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils se piquent facilement à la fourchette, environ 20 minutes.
- 3 Pendant ce temps, dans une grande poêle à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** dans l'**huile** 5 minutes. Mélanger de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 4 Ajouter l'**assaisonnement au chili** et les **lentilles**, mélanger et cuire environ 2 minutes.
- 5 Étendre le mélange de lentilles dans le moule, puis verser par-dessus le **maïs en grains** et le **maïs en crème**.
- 6 Lorsque les patates douces et les pommes de terre sont cuites, fermer le feu. Égoutter dans une passoire et remettre les légumes dans la casserole. Écraser au pilon à purée.
- 7 Ajouter à la purée la **poudre de cari**, le **beurre**, le **sel** et le **poivre**, puis mélanger.

Astuce: Pour une purée plus crémeuse, ajoutez un peu de lait ou un peu d'eau de cuisson des pommes de terre.

- 8 Étendre la purée sur le maïs et cuire au four environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Variante: Vous pouvez saupoudrer un peu d'assaisonnement au chili sur le pâté chinois avant de le mettre au four.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les patates douces et les pommes de terre
- Rincer les lentilles
- Écraser les patates douces et les pommes de terre
- Aider à l'assemblage du pâté chinois en étalant les garnitures