

Pâté chinois aux lentilles

Préparation **25 minutes**

Cuisson **60 minutes**

Portions **4**

Coût (portion) **1,62 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.
Se congèle.**

Instruments **Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, moule carré de 20 cm (8 po), grand chaudron, ouvre-boîte, poêle, cuillère de bois, passoire, grand bol, fourchette (ou pilon à purée).**



Ingrédients

*ON PEUT REMPLACER
LES PATATES DOUCES
PAR DES CAROTTES
OU DE LA COURGE.*



2-3 **patates douces**
pelées en dés



2-3 **pommes de terre**
pelées en dés



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



1 gros ou 2 petits
oignons jaunes
hachés



3 branches
de **céleri** hachées



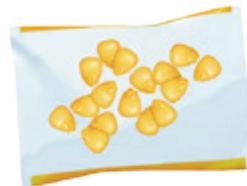
5 ml (1 c. à thé)
de **poudre
de chili**



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



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



500 ml (2 tasses)
de **maïs en grains
surgelés**

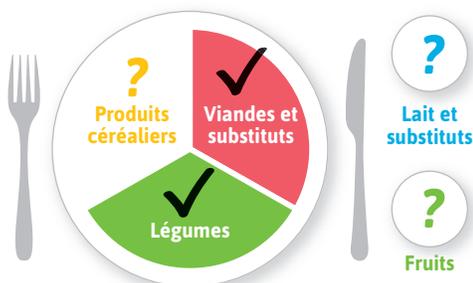


10 ml (2 c. à thé)
de **poudre
de cari**



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

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



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? d'un produit céréalier (ex.: tranche de pain ou biscuit maison au dessert)

? d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule carré de 20 cm (8 po).	 
2	À feu moyen-vif, porter à ébullition un grand chaudron d'eau salée dans lequel se retrouvent déjà les patates douces et les pommes de terre . Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.	
3	Pendant ce temps, dans une poêle à feu moyen, ajouter l' huile et faire revenir les oignons et le céleri environ 5 minutes.	
4	Ajouter la poudre de chili , les lentilles , le sel , le poivre et la sauce piquante . Cuire environ 2 minutes.	
5	Verser et étendre le mélange de lentilles dans le moule.	
6	Répartir le maïs sur le mélange de lentilles.	
7	Égoutter les patates douces et les pommes de terre , les verser dans un bol et les écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à purée. Ajouter la poudre de cari , le beurre , le sel et le poivre .	 
8	Étendre la purée sur l'étagé de maïs et cuire au four environ 40 minutes. Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements. Variantes : <ul style="list-style-type: none"> On peut faire la purée avec uniquement des pommes de terre. On peut saupoudrer le dessus du pâté chinois d'un peu de poudre de chili. 	 

Ma note ★ ★ ★

Recette adaptée de Joannie Bolduc, nutritionniste et intervenante OLO au CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca