

## 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

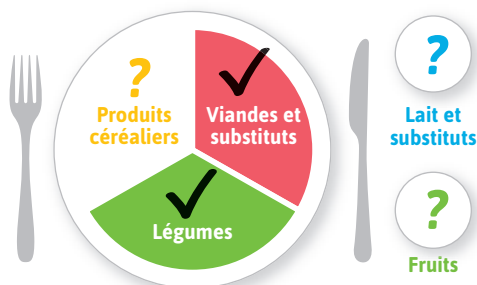


10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari



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



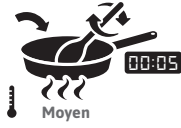



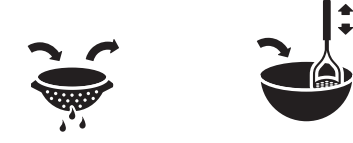

On l'accompagne :

? 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 <b>patates douces</b> et les <b>pommes de terre</b> . 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 <b>oignons</b> et le <b>céleri</b> environ 5 minutes.	
4	Ajouter la <b>poudre de chili</b> , les <b>lentilles</b> , le <b>sel</b> , le <b>poivre</b> et la <b>sauce piquante</b> . Cuire environ 2 minutes.	
5	Verser et étendre le <b>mélange de lentilles</b> dans le moule.	
6	Répartir le <b>maïs</b> sur le mélange de lentilles.	
7	Égoutter les <b>patates douces</b> et les <b>pommes de terre</b> , les verser dans un bol et les écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à purée. Ajouter la <b>poudre de cari</b> , le <b>beurre</b> , le <b>sel</b> et le <b>poivre</b> .	
8	Étendre la <b>purée</b> sur l'étagé de maïs et cuire au four environ 40 minutes. <b>Astuce :</b> Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements. <b>Variantes :</b> • 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](http://fondationolo.ca)