

Plat principal

Portions : 8

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

Conservation :

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



Carrés aux lentilles style chili



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



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



375 ml (1/2 tasse)
de **fromage cheddar** râpé

**Vous pouvez utiliser
le fromage de votre choix.**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



310 ml (1/4 tasse)
de **chapelure**



4 **œufs**



60 ml (1/4 tasse)
de **ketchup**



60 ml (1/4 tasse)
d'**assaisonnement
au chili**



175 ml (3/4 tasse)
de **maïs en grains
surgelés**



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



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

On l'accompagne :

- + de produits céréaliers (ex. : biscuit maison)
- + de légumes (ex. : salade)
- + 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 rectangulaire.
- 2 Dans un grand bol, écraser grossièrement à la fourchette les **haricots rouges**.
- 3 Ajouter les **autres ingrédients, sauf les tomates broyées**, mélanger avec une cuillère en bois et verser ce mélange dans le moule rectangulaire, et bien presser.
- 4 Étendre les **tomates broyées** sur le dessus et cuire au four 40 minutes.

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

- 5 Couper en 8 morceaux.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses à mesurer
- Rincer les haricots rouges et les lentilles
- Casser les œufs