



## PAS BESOIN D'ÊTRE VÉGÉTARIEN POUR INTÉGRER LES LÉGUMINEUSES AU MENU

Voici une version créative du pâté chinois

Un ou deux mets à base de légumineuses ou de tofu par semaine, est un objectif réaliste! Pour un déjeuner express, préparez un smoothie en combinant au mélangeur du tofu soyeux, du lait et des fruits. Comme collation, essayez le houmous, une purée de pois chiches à tartiner sur des craquelins ou à servir en trempettes avec des crudités. Pour un sauté original, faites mariner des cubes de tofu que vous ferez revenir dans un poêlon avec des légumes : servez sur des pâtes ou du riz.

### Pâté chinois aux lentilles

**Portions** 4  
**Préparation** 20 minutes  
**Temps de cuisson** 30 minutes  
**Conservation** 2 journées

#### Ingrédients

4	Pommes de terre
Pincée	Poivre
15 ml (1 cuillère à soupe)	Huile d'olive
1	Oignon haché
2	Gousses d'ail hachées
250 ml (1 tasse)	Champignons blancs frais, hachés
1	Boîte de lentilles cuites, rincées et égouttées (540 ml)
4	Gouttes de sauce de type Tabasco
Pincée	Thym
500 ml (2 tasses)	Maïs en grains

#### Préparation

Préchauffer le four à 350 F.  
 Cuire les pommes de terre et réduire en purée. Poivrer au goût.  
 Revenir dans l'huile l'oignon, l'ail et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.  
 Incorporer les lentilles, la sauce Tabasco et le thym.  
 Bien mélanger et verser dans un plat allant au four.  
 Déposer le maïs sur la préparation et couvrir de la purée de pommes de terre.  
 Cuire au four 30 minutes.

#### Astuce

Pour intégrer graduellement les légumineuses avec cette recette, vous pouvez opter pour ½ boîte de légumineuses et ½ portion de viande hachée maigre au lieu de mettre uniquement des légumineuses.

#### Davantage de recettes ?

Sites Internet : Nos petits mangeurs.org, Recettes du Québec  
 Cuisiner les aliments contre le cancer, Richard Béliveau et Denis Gingras, Ph.D., Éditions du Trécaré, 2006.  
 Nos meilleures recettes, Association des diététistes du Canada, Éditions du Trécaré, 2002.  
 Végétariens, mais pas légumes !, Patricia Tulasne et Anne-Marie Roy, Éditions Publistar, 2003.



#### SOURCES :

Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup  
 Marie-Pier Chartier, Dt.p., Centre de santé et de services sociaux de Rivière-du-Loup