

Pâté chinois réconfortant aux lentilles



Plongez dans le réconfort avec notre Pâté Chinois aux Lentilles. Une variation chaleureuse de ce classique, alliant des lentilles riches en saveurs à une expérience culinaire des plus savoureuses.

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 285

Lipides 3

Glucides 53

Fibres 7

Protéines 13

Sodium 195

Ingrédients

- 4 pommes de terre moyennes (environ 850 g), pelées et coupées en cubes
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée finement (ou 5 ml / 1 c. à thé)
- 1 gros oignon, haché finement
- 1 grosse carotte, coupée finement
- 2 tasses de lentilles vertes, cuites ou 1 conserve (540 ml) de lentilles, rincée et égouttée

- 1 conserve (14 oz / 398 ml) de maïs en crème
- 1 conserve (12 oz / 341 ml) de maïs en grains
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce tamari ou de sauce soya (voir note)
- Quelques gouttes de tabasco (ou autre sauce piquante)
- 5 ml (1 c. à thé) de fines herbes séchées, au choix
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil frais, haché finement
- Poivre, au goût

Note : Pour une version sans gluten, utiliser de la sauce tamari spécialement identifiée sans gluten.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un chaudron, porter de l'eau à ébullition et cuire les pommes de terre jusqu'à tendreté. Égoutter et réduire en purée avec le lait. Poivrer et réserver.
3. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'ail, l'oignon et les carottes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis incorporer les lentilles, la sauce tamari, le tabasco et les fines herbes.
4. Bien mélanger la préparation et verser dans un plat allant au four.
5. Dans un bol, mélanger le maïs en crème et en grains, puis ajouter ce mélange sur la préparation de lentilles. Couvrir le tout de la purée de pomme de terre et saupoudrez le dessus de paprika.
6. Cuire au four pendant 30 à 40 minutes.
7. Au service, ajouter un peu de persil frais et savourer !

Notes

Il est possible de préparer le pâté chinois jusqu'à l'étape 5 et de le conserver au réfrigérateur afin d'avoir un repas tout prêt en semaine ! Pour ce faire, laissez refroidir la préparation, couvrir d'une pellicule plastique et conservez au réfrigérateur. Se conserve 2 à 3 jours. Au moment du repas, simplement faire la cuisson !



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke