

Bol hivernal réconfortant



Ce bol hivernal est une excellente option pour un repas rapide à préparer, tout en étant nutritif et équilibré. Riche en fibres et en protéines végétales, il constitue une solution pratique pour vos soirées chargées grâce aux légumes surgelés qui ne nécessitent aucune préparation. Pour cette version, j'ai choisi les classiques brocolis et chou-fleurs, mais n'hésitez pas à essayer avec des mélanges de légumes, tels que le style californien ou simplement des choux de Bruxelles surgelés. L'objectif est de se simplifier la vie !

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 560

Lipides 19

Glucides 72

Fibres 16

Protéines 26

Sodium 700

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de légumes surgelés au choix
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola, divisé
- Une pincée de sel

- 1 grosse patate douce (600 g), coupée en dés
- 1 conserve (540 ml) de lentilles vertes, rincée et égouttée
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

Pour la sauce :

- 80 ml (? tasse) de tahini (beurre de sésame)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau

Pour la garniture :

- 1 petit oignon rouge, émincé*
- 100 g (½ contenant) de fromage feta, émietté

Préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin ou de tapis en silicone.
2. Disposer les légumes surgelés sur une plaque de cuisson, arroser de 15 ml d'huile, mélanger et cuire 30 minutes au four, en remuant à mi-cuisson.
3. Sur la deuxième plaque, étaler les lentilles légèrement asséchées avec un essuie-tout. Étaler les dés de patates douces de l'autre côté. Arroser de 15 ml d'huile, saupoudrer de poudre d'ail, et cuire au four 20 minutes, en remuant à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, dans un petit bol, assembler les ingrédients pour la sauce et bien mélanger. Réserver.
5. Assembler le bol hivernal en disposant les patates douces, légumes et lentilles croustillantes. Napper de la sauce préparée et garnir au goût.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur.

*Il est aussi possible de prendre 2 oignons verts plutôt qu'un oignon rouge pour un goût un peu plus doux.



Brianna McFadden – Nutritionniste Diététiste à Prévost | Coordonnatrice des services aux entreprises
Nutritionniste Diététiste à Prévost