



# POULET BRAISÉ À LA MAROCAINE, LENTILLES, PAPRIKA FUMÉ ET TOMATES



## POULET BRAISÉ À LA MAROCAINE, LENTILLES, PAPRIKA FUMÉ ET TOMATES

Portions: 4 à 5 Temps de préparation: 10 minutes Durée totale: 40 minutes

### INGRÉDIENTS

1 poulet coupé en 8 morceaux (ou l'équivalent en poitrines et/ou en cuisses), avec la peau

1 oignon blanc moyen, haché fin

2 gousses d'ail, tranchées fin

1 ½ c. à table (20 mL) de paprika fumé

1 c. à table (15 mL) de cumin

1 tasse (250 mL) de lentilles rouges cassées, rincées

1 tasse (250 mL) de tomates cerises entières

2 tasses (500 mL) de bouillon de poulet faible en sodium

3 feuilles de laurier

1 c. à thé (5 mL) de flocons de piment chili (facultatif)

persil haché fin comme garniture

huile d'olive

### PRÉPARATION

**1** Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Dans une poêle allant au four (ou poêle en fonte) sur feu moyen-élevé, ajouter un filet d'huile d'olive. Assécher les deux côtés des morceaux de poulet avec un essuie-tout pour enlever l'excès d'humidité; puis assaisonner généreusement de sel et de poivre les deux côtés, et les ajouter à la poêle. Ne pas trop encombrer la poêle car au lieu de saisir les morceaux de poulet, ils vont cuire à la vapeur. Si nécessaire, procéder par lots pour saisir les morceaux. Faire cuire pendant 3 à 4 minutes sur chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer les morceaux de poulet et mettre de côté.

**2** Retirer l'excès d'huile de la poêle, ou ajouter plus d'huile d'olive si nécessaire. À feu moyen, ajouter les oignons, l'ail, le paprika fumé et le cumin. Remuer pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides sans être dorés. Ajouter les lentilles, le bouillon de poulet, les tomates, les feuilles de laurier, les flocons de piment et les morceaux de poulet. Mettre la poêle au four et faire cuire à découvert pendant 20 à 25 minutes. Vérifier la cuisson des morceaux de poulet et des lentilles. Éteindre le four et ensuite le régler à grill (broil). Faire brunir les tomates pendant environ une minute, puis retirer la poêle du four et vérifier l'assaisonnement des lentilles. Garnir de persil haché fin et de flocons de piment chili supplémentaires, au goût.

► Recette du Chef Mike Ward

Lentils.

CONSULTEZ LENTILS.ORG  
pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #EatLentils  
Recherchez LENTILS.ORG pour nous trouver sur:



# TREMPETTE DE PATATES DOUCES RÔTIES ET DE LENTILLES

Portions: 4 à 6 Temps de préparation: 40 minutes Durée totale: 50 minutes

## TREMPETTE DE PATATES DOUCES RÔTIES ET DE LENTILLES



### INGRÉDIENTS

- 4 tasses (1 L) de patates douces pelées et en cubes
- 1 c. à table (15 mL) d'huile de canola
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel
- 1/4 de c. à thé (1 mL) de poivre
- 1 tasse (250 mL) de lentilles rouges cassées, cuites
- 1/4 de tasse (60 mL) de jus de citron frais
- 1/4 de tasse (60 mL) d'huile d'olive extra vierge, et plus un filet pour napper
- 2 c. à table (30 mL) de tahini (beurre de sésame)
- 1 gousse d'ail, émincée
- flocons de piment rouge, sumac, ou za'atar, comme garniture

### PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
- 2** Dans un grand bol, mélanger ensemble les cubes de patate douce, l'huile de canola, le sel et le poivre. Sur la plaque à cuisson déjà préparée, étaler le mélange sur une seule couche. Faire cuire pendant 30 à 35 minutes tout en remuant occasionnellement. Les cubes de patate douce seront dorés et tendres une fois rôtis. Retirer du four et laisser refroidir à température ambiante.
- 3** Dans un robot culinaire, placer les cubes de patate douce rôtis, les lentilles déjà cuites, le jus de citron, l'huile d'olive, le tahini et l'ail et réduire jusqu'à consistance homogène. Rectifier l'assaisonnement de sel et de poivre, si nécessaire.
- 4** Verser tout en grattant la trempette dans un bol. Napper d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer de flocons de piment rouge, sumac ou za'atar. Servir à température ambiante.

### VALEUR NUTRITIVE

1 portion: 1/4 tasse (60 mL)

Calories 90, Lipides 5 g, Gras saturés 0,5 g, Cholestérol 0 mg, Glucides 10 g, Fibres 2 g, Sucres 2 g, Protéines 2 g, Sodium 90 mg, Potassium 171 mg, Folate 28 mcg



## POULET À LA GRECQUE DANS LA MIJOTEUSE



## POULET À LA GRECQUE DANS LA MIJOTEUSE

Portions: 4 à 6 Temps de préparation: 15 minutes Durée totale: 6 heures et 15 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 oignon blanc, en petits dés
- 2 carottes pelées, en petits dés
- 4 gousses d'ail, émincées
- 1 tasse (250 mL) de lentilles vertes
- 2 ½ tasses (625 mL) de bouillon de poulet
- 1 c. à thé (5 mL) de romarin séché
- 2 c. à thé (10 mL) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 mL) de paprika
- 6 pilons ou cuisses de poulet
- sel et poivre, au goût
- 1 citron, jus et zeste
- ½ tasse (125 mL) de fromage feta émietté
- ¼ de tasse (60 mL) de persil frais, haché (facultatif)

### PRÉPARATION

- 1 Mélanger dans une mijoteuse de 6 quarts (environ 6 litres) les oignons, les carottes, l'ail, les lentilles, le bouillon, le romarin, l'origan et le paprika.
- 2 Assaisonner le poulet de sel et de poivre et le déposer dans le mélange de légumes. Couvrir et faire cuire pendant 6 heures à basse température ou jusqu'à ce que le poulet, les légumes et les lentilles soient cuits et tendres.
- 3 Une fois cuit, assaisonner de sel et de poivre, au goût. Incorporer le zeste et le jus de citron, le feta, puis garnir de persil.

### VALEUR NUTRITIVE

1 portion: 1 ½ tasse (375 mL)

Calories 360, Lipides 9 g, Gras saturés 3 g, Cholestérol 150 mg, Glucides 24 g, Fibres 6 g, Sucres 3 g, Protéines 40 g, Sodium 900 mg, Potassium 750 mg, Folate 19 mcg

Lentils.

CONSULTEZ LENTILS.ORG  
pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #EatLentils  
Recherchez LENTILS.ORG pour nous trouver sur:





# LENTILLES ÉPICÉES TEX MEX

# LENTILLES ÉPICÉES TEX MEX

Portions: 4 Temps de préparation: 5 minutes Durée totale: 20 minutes

## INGRÉDIENTS

- ¾ de tasse (175 mL) de lentilles vertes
- 1 c. à thé (5 mL) de poudre de chili
- 1 c. à thé (5 mL) de cumin
- ½ c. à thé (2 mL) d'origan séché
- ½ c. à thé (2 mL) de poudre d'ail
- ⅛ de c. à thé (0,5 mL) de poivre de Cayenne moulu
- 2 ¼ de tasses (560 mL) d'eau

## PRÉPARATION

- 1 Mélanger les lentilles avec les épices et l'eau. Assurez-vous d'utiliser une casserole d'une bonne grandeur car les lentilles feront plus que doubler une fois cuites.
- 2 Porter à ébullition, mettre un couvercle étanche, réduire à feu doux et laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Remuer de temps en temps.

## ASTUCES POUR UNE PRÉPARATION SAVOUREUSE (FACULTATIF):

- ▶ Remplacer l'eau par le bouillon de légumes ou de poulet afin de rehausser la saveur
- ▶ Faire revenir à feu moyen un oignon haché pendant 3 minutes dans 1 c. à table (15 mL) d'huile de canola. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Ajouter le liquide et les lentilles, et continuer à suivre les étapes de cuisson mentionnées ci-dessus
- ▶ Incorporer vos légumes préférés tels que morceaux de tomate, de poivron et d'oignon vert
- ▶ Un peu plus de piquant? N'hésitez pas d'ajouter aux lentilles cuites plus de poivre de Cayenne ou de votre sauce piquante préférée
- ▶ Essayer la préparation de ce plat dans une mijoteuse avec vos légumes et votre viande préférés

## VALEUR NUTRITIVE

1 portion: ½ tasse (125 mL)

Calories 100, Lipides 0 g, Gras saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Glucides 17 g, Fibres 6 g, Sucres 1 g, Protéines 8 g, Sodium 40 mg, Potassium 278 mg, Folate 135 mcg



Lentils.

CONSULTEZ LENTILS.ORG  
pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #EatLentils  
Recherchez LENTILS.ORG pour nous trouver sur:





## BROWNIES DE DATTES ET NOIX NON CUITES



## BROWNIES DE DATTES ET NOIX NON CUITES

Portions: 16 Temps de préparation: 15 minutes Durée totale: 30 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> tasse (425 mL) de morceaux de noix
- 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tasse (375 mL) de cacao en poudre sans ajout de sucre, à diviser
- 1 c. à thé (5 mL) de cannelle moulue
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> de c. à thé (1 mL) de piment chipotle moulu (facultatif)
- pincée de sel
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tasse (125 mL) de lentilles vertes cuites
- 2 tasses (500 mL) de dattes, variété Medjool, dénoyautées
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tasse plus 1 c. à table (140 mL) de sirop d'érable, à diviser
- 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> de tasse (60 mL) d'huile de noix de coco fondue
- flocons de sel de mer, (facultatif)
- huile de canola

### PRÉPARATION

- 1 Enduire légèrement d'huile de canola un plat allant au four de 8 x 8 pouces (20 x 20 cm) et aligner du papier parchemin tout en le laissant déborder sur les côtés du plat.
- 2 Dans un robot culinaire ou un mélangeur à main, ajouter les noix, 1 tasse (250 mL) de cacao, la cannelle, le piment chipotle et le sel. Pulser jusqu'à ce que les noix soit mises en gros morceaux et que le cacao soit incorporé. Racler les bords du bol du robot culinaire.
- 3 Ajouter les lentilles et les dates, <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tasse (125 mL) à la fois, racler de nouveau après chaque addition. Ajouter 1 c. à table (15 mL) de sirop d'érable et l'extrait de vanille, et mélanger jusqu'à consistance lisse. Si le mélange est trop sec, ajouter 1 c. à table (15 mL) d'eau à la fois. Le mélange doit être lisse et onctueux. Transférer la pâte de brownie dans le plat déjà préparé et tapoter avec les mains humides. Lisser le haut uniformément avec vos mains ou à l'aide d'une spatule coudée. Placer les brownies au congélateur pendant la préparation de la ganache.
- 4 Fouetter ensemble l'huile de noix de coco fondue, <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tasse (125 mL) de cacao et <sup>1</sup>/<sub>2</sub> tasse (125 mL) de sirop d'érable jusqu'à consistance très lisse. Verser la ganache uniformément sur les brownies, et saupoudrer de sel selon le goût. Placer les brownies au congélateur de 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils aient bien pris.
- 5 Utiliser un couteau chaud pour couper en 16 carrés.

### VALEUR NUTRITIVE

1 portion: 1 carré

Calories 270, Lipides 13 g, Gras saturés 3,5 g, Cholestérol 0 mg, Glucides 38 g, Fibres 5 g, Sucres 28 g, Protéines 5 g, Sodium 40 mg, Potassium 266 mg, Folate 16 mcg

Lentils.

CONSULTEZ LENTILS.ORG  
pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #EatLentils  
Recherchez LENTILS.ORG pour nous trouver sur:





# SALADE DE LENTILLES ET CHOU FRISÉ AVEC VINAIGRETTE TAHINI



## SALADE DE LENTILLES ET CHOU FRISÉ AVEC VINAIGRETTE TAHINI

Portions: 4 Temps de préparation: 5 minutes Durée totale: 30 minutes

### INGRÉDIENTS

#### SALADE:

- 4 tasses (1 L) de chou frisé sans tige, déchiqueté
- 2 tasses (500 mL) de lentilles vertes, cuites
- 1 ½ tasse (375 mL) de quinoa cuit
- 1/3 de tasse (75 mL) de canneberges séchées
- 1/3 de tasse (75 mL) d'amandes grillées (en réserver pour la garniture)
- 1/3 de tasse (75 mL) de coriandre fraîche, coupée fin

#### VINAIGRETTE:

- 3 c. à table (45 mL) de tahini (beurre de sésame)
- 1 citron, zeste et jus
- 1 à 2 gousses d'ail, émincée
- 1 c. à thé (5 mL) de cumin
- 1 c. à thé (5 mL) de coriandre
- 1 c. à thé (5 mL) de miel
- 1/4 de tasse (60 mL) d'huile de canola

### PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, incorporer au chou frisé une pincée de sel et un petit ajout de jus de citron. Frotter doucement environ 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les feuilles deviennent d'une couleur vert foncé. Cela rendra le chou frisé tendre et légèrement sucré. Laisser reposer le chou frisé pendant 5 minutes.
- 2 Ajouter au chou frisé les lentilles, le quinoa, les canneberges, les amandes et la coriandre.
- 3 Dans un autre bol, fouetter ensemble le tahini, le zeste et jus de citron, l'ail, le cumin, la coriandre et le miel jusqu'à ce que le tout soit homogène. Verser lentement l'huile de canola tout en fouettant jusqu'à ce qu'elle soit complètement incorporée. Ajouter 1 à 2 c. à thé (5 à 10 mL) d'eau tiède pour diluer la vinaigrette jusqu'à la consistance désirée. Assaisonner de sel et de poivre.
- 4 Remuer délicatement la salade avec la vinaigrette. Placer dans un bol de service et garnir d'amandes grillées.

### VALEUR NUTRITIVE

1 portion: 1 tasse (250 mL)

Calories 250, Lipides 28 g, Gras saturés 2,5 g, Cholestérol 0 mg, Glucides 51 g, Fibres 14 g, Sucres 12 g, Protéines 18 g, Sodium 20 mg, Potassium 596 mg, Folate 233 mcg

Lentils.

CONSULTEZ LENTILS.ORG pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #EatLentils Recherchez LENTILS.ORG pour nous trouver sur:





# MINI-PAINS AUX BOULETTES DE LENTILLES



## MINI-PAINS AUX BOULETTES DE LENTILLES

Portions: 9 Temps de préparation: 30 minutes Durée totale: 50 minutes

### INGRÉDIENTS

- 2 tasses (500 mL) de lentilles vertes cuites
- 2 gros œufs, légèrement battus
- $\frac{3}{4}$  de tasse (175 mL) de fromage ricotta
- $\frac{2}{3}$  de tasse (150 mL) de chapelure
- $\frac{1}{3}$  de tasse (75 mL) de fromage parmesan râpé
- 2 c. à table (30 mL) de basilic frais, haché
- 2 c. à table (30 mL) de persil frais, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à thé (5 mL) de zeste de citron
- 1 c. à thé (5 mL) de graines de fenouil
- 1 c. à table (15 mL) d'huile de canola, plus un surplus pour badigeonner
- 3 tasses (750 mL) de votre sauce tomate préférée
- 1  $\frac{1}{2}$  tasse (375 mL) de fromage mozzarella râpé
- 18 mini-pains

### PRÉPARATION

- Placer les lentilles dans un robot culinaire et pulser jusqu'à l'obtention d'une purée épaisse. Transférer dans un grand bol et ajouter les œufs, la ricotta, la chapelure, le parmesan, le basilic, le persil, l'ail, le zeste de citron, le fenouil et l'huile de canola. Bien mélanger. Laisser reposer à température ambiante pendant 15 minutes.
- Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapiser une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Rouler le mélange en formant des boulettes d'environ 1  $\frac{1}{4}$  de pouce (3 cm) de diamètre. Les disposer sur la plaque à cuisson et badigeonner d'huile de canola. Faire cuire pendant 15 à 20 minutes tout en retournant doucement les boulettes à mi-chemin, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Dans une grande casserole, faire chauffer à feu doux votre sauce tomate préférée. Ajouter les boulettes de lentilles cuites à la sauce et remuer délicatement pour bien enrober. Réchauffer complètement.
- Badigeonner les mini-pains d'huile de canola et les disposer sur une plaque à cuisson. Faire griller jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer du four. Placer une boulette de lentilles et de sauce sur une moitié du mini-pain. Ajouter le fromage sur la boulette et aussi sur l'autre moitié du mini-pain grillé. Régler le four à gril (broil) et faire cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Mettre la moitié du mini-pain contenant seulement du fromage au-dessus de la boulette de lentilles et servir immédiatement.

### VALEUR NUTRITIVE

1 portion: 2 mini-pains aux boulettes

Calories 380, Lipides 12 g, Gras saturés 4 g, Cholestérol 65 mg, Glucides 51 g, Fibres 5 g, Sucres 3 g, Protéines 20 g, Sodium 590 mg, Potassium 201 mg, Folate 84 mcg

Lentils.

CONSULTEZ LENTILS.ORG  
pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #EatLentils  
Recherchez LENTILS.ORG pour nous trouver sur:





# CHILI AUX LENTILLES ET MACARONI À LA POÊLE



## CHILI AUX LENTILLES ET MACARONI À LA POÊLE

Portions: 6 Temps de préparation: 30 minutes Durée totale: 55 minutes

### INGRÉDIENTS

- 2 c. à table (30 mL) d'huile de canola
- 1 lb (500 g) de bœuf haché maigre
- 1 oignon, en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 poivron rouge, en dés
- 2 branches de céleri, en dés
- 1 ½ c. à table (20 mL) de poudre de chili
- 1 c. à thé (5 mL) de cumin
- 1 c. à thé (5 mL) de coriandre
- 1 c. à thé (5 mL) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1 c. à thé (5 mL) de sucre
- ¼ de c. à thé (1 mL) de poivre
- 2 tasses (500 mL) de lentilles vertes cuites
- 2 tasses (500 mL) de tomates en boîte, broyées
- 1 tasse (250 mL) de tomates fraîches ou en boîte, en dés
- ½ tasse (125 mL) d'eau
- ½ tasse (125 mL) de macaroni
- 1 ½ tasse (375 mL) de fromage râpé Tex Mex

### PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer l'huile de canola dans une poêle à frire à feu moyen-élevé. Ajouter le bœuf et faire cuire jusqu'à ce qu'il commence à brunir. Détacher la viande avec le dos d'une cuillère en bois.
- 2 Ajouter les oignons, l'ail, les poivrons rouges et le céleri. Faire cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Incorporer la poudre de chili, le cumin, la coriandre, l'origan, le sel, le sucre et le poivre. Poursuivre la cuisson pendant quelques minutes.
- 3 Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
- 4 Incorporer les lentilles, les tomates broyées et les tomates en dés, l'eau et le macaroni. Bien mélanger. Porter à ébullition, couvrir, réduire la chaleur à moyen-doux et faire cuire encore 20 à 25 minutes tout en remuant une fois ou deux, jusqu'à ce que le macaroni soit cuit.
- 5 Étaler le fromage sur le dessus. Faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

### ASTUCE INTÉRESSANTE:

- ▶ Durant l'ajout des lentilles, incorporer 1 tasse (250 mL) de maïs frais ou congelé au mélange de bœuf.

### VALEUR NUTRITIVE

1 portion: 1 ½ tasse (400 mL)

Calories 460, Lipides 14 g, Gras saturés 1,5 g, Cholestérol 65 mg, Glucides 42 g, Fibres 9 g, Sucres 9 g, Protéines 33 g, Sodium 950 mg, Potassium 431 mg, Folate 180 mcg

Lentils.

CONSULTEZ LENTILS.ORG  
pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #EatLentils  
Recherchez LENTILS.ORG pour nous trouver sur:





# STROGANOFF AUX LENTILLES ET BŒUF



## STROGANOFF AUX LENTILLES ET BŒUF

Portions: 4 Temps de préparation: 10 minutes Durée totale: 30 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive
- ½ lb (250 g) de bœuf haché maigre
- 3 tasses (750 mL) de champignons blancs tranchés
- 1 oignon, en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- ½ c. à thé (2 mL) de thym séché
- ½ c. à thé (2 mL) de paprika
- ½ c. à thé (2 mL) de sel
- ¼ de c. à thé (1 mL) de poivre
- 2 tasses (500 mL) de lentilles vertes, cuites
- ⅓ de tasse (75 mL) de vin blanc (ou de bouillon de bœuf, de poulet, ou d'eau)
- 1 tasse (250 mL) de persil haché, et un supplément pour la garniture
- 1 tasse (250 mL) de crème sure
- ⅔ de tasse (150 mL) de bouillon de bœuf ou de poulet
- des nouilles aux œufs cuites, à votre choix

### PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer l'huile de canola dans un faitout à feu moyen-élevé. Ajouter le bœuf haché et faire cuire pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il soit bruni.
- 2 Incorporer les champignons, les oignons, l'ail, le thym, le paprika, le sel et le poivre. Faire cuire pendant 5 à 7 minutes tout en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les champignons aient évaporé la majeure partie de leur liquide.
- 3 Incorporer les lentilles cuites et le vin blanc. Laisser mijoter pendant 3 minutes.
- 4 Réduire à feu doux, incorporer le persil, la crème sure et le bouillon. Faire cuire pendant 3 minutes, jusqu'à ce que la crème sure soit tiède. Assurez-vous de ne pas faire bouillir la sauce car elle pourrait se cailler.
- 5 Servir sur des nouilles aux œufs chaudes avec beurre et garnir avec le supplément de persil.

### VALEUR NUTRITIVE

1 PORTION 1 ½ de tasse (375 mL)

Calories 370, Lipides 17 g, Gras saturés 8 g, Cholestérol 70 mg, Glucides 28 g, Fibres 10 g, Sucres 6 g, Protéines 26 g, Sodium 380 mg, Potassium 722 mg, Folate 217 mcg

CONSULTEZ [Lentils.ca](https://www.lentils.ca) pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils  
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:





## RIZ SAUVAGE ET LENTILLES AU SAUMON ÉMIETTÉ



## RIZ SAUVAGE ET LENTILLES AU SAUMON ÉMIETTÉ

Portions: 6 Temps de préparation: 5 minutes Durée totale: 25 minutes

### INGRÉDIENTS

- 2 c. à table (30 mL) d'huile de canola, à diviser
- ½ tasse (125 mL) d'oignons blancs, tranchés fin
- 1 tasse (250 mL) de poivrons rouges, hachés fin
- ½ tasse (125 mL) de pacanes coupées en deux
- 2 tasses (500 mL) d'un mélange de riz brun et riz sauvage, cuits
- 1 tasse (250 mL) de lentilles vertes cuites
- ½ tasse (125 mL) de bouillon de légumes
- 1 citron, jus et zeste
- 3 c. à table (45 mL) d'aneth frais, haché
- ½ tasse (125 mL) de canneberges séchées, sel et poivre au goût
- SAUMON**
- 1 (6 oz/170 g) filet de saumon, désossé et sans peau
- ½ c. à thé (2 mL) de paprika

### PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer 1 c. à table (15 mL) d'huile dans une poêle à frire, ajouter les oignons et faire cuire jusqu'à légèrement dorés. Ajouter les poivrons et les pacanes. Faire cuire environ 5 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et les pacanes légèrement grillées.
- 2 Remuer le riz, les lentilles et le bouillon, et faire cuire pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé et que le riz et les lentilles soient chauds.
- 3 Incorporer le jus de citron, l'aneth, et les canneberges. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. Transférer le tout dans un bol et mettre de côté.
- 4 Dans une poêle séparée, faire chauffer la c. à table (15 mL) restante d'huile de canola. Assaisonner le saumon de sel et poivre; puis saupoudrer de paprika sur les deux côtés. Ajouter le saumon à la poêle et faire cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à la cuisson désirée. Retirer de la poêle et laisser refroidir pendant 2 à 3 minutes. Avec deux fourchettes, émietter le saumon en petites bouchées et l'étendre au dessus du riz et des lentilles.
- 5 Garnir d'aneth et servir.

### ASTUCE

- Dans cette recette, la truite, le flétan et l'aiglefin sont de bonnes alternatives au saumon.

### VALEUR NUTRITIVE

1 PORTION 1 tasse (250 mL)

Calories 290, Lipides 13 g, Gras saturés 1,5 g, Cholestérol 15 mg, Glucides 34 g, Fibres 6 g, Sucres 10 g, Protéines 12 g, Sodium 140 mg, Potassium 372 mg, Folate 81 mcg

CONSULTEZ **Lentils.ca** pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils  
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:





# SALADE AUX LENTILLES ET BROCOLI AVEC VINAIGRETTE AU YOGOURT ET CURCUMA



## SALADE AUX LENTILLES ET BROCOLI AVEC VINAIGRETTE AU YOGOURT ET CURCUMA

Portions: 4 à 6 Temps de préparation: 10 minutes Durée totale: 20 minutes

### INGRÉDIENTS

#### VINAIGRETTE

- ¼ de tasse (60 mL) de yogourt grec 2% M.G.
- ¼ de tasse (60 mL) de mayonnaise
- 2 c. à thé (10 mL) de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à thé (10 mL) de miel
- 1 c. à thé (5 mL) de vinaigre au vin blanc
- ¼ de c. à thé (1 mL) de curcuma moulu
- sel et poivre, au goût

#### SALADE

- 3 tasses (750 mL) de fleurons de brocoli (environ 1 tête de brocoli)
- 1 tasse (250 mL) de tomates cerises coupées en deux
- 1 tasse (250 mL) de lentilles vertes cuites
- ½ tasse (125 mL) d'oignons rouges, hachés fin
- ½ tasse (125 mL) d'amandes rôties, tranchées (en réserver une partie pour la garniture)

### PRÉPARATION

- 1 Dans un petit bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette. Assaisonner de sel et de poivre et mettre de côté.
- 2 Mélanger les ingrédients de la salade. Retourner la salade avec la vinaigrette, assaisonner de sel et de poivre, et garnir d'amandes grillées.

### VALEUR NUTRITIVE

1 PORTION ⅔ de tasse (150 mL)

Calories 200, Lipides 12 g, Gras saturés 1 g, Cholestérol 5 mg, Glucides 17 g, Fibres 5 g, Sucres 5 g, Protéines 7 g, Sodium 310 mg, Potassium 405 mg, Folate 98 mcg

CONSULTEZ [Lentils.ca](https://www.lentils.ca) pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils  
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:





# BORTSCH AUX LENTILLES AVEC CHOU FRISÉ

## BORTSCH AUX LENTILLES AVEC CHOU FRISÉ

Portions: 8 Temps de préparation: 15 minutes Durée totale: 1 heure et 15 minutes

### INGRÉDIENTS

- 2 c. à table (30 mL) d'huile de canola
- 1 oignon, en dés
- 2 carottes, en dés
- 2 branches de céleri, en dés
- 4 betteraves, en dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à thé (5 mL) de paprika
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel
- 1/4 de c. à thé (1 mL) de poivre
- 6 tasses (1,5 L) de bouillon de poulet, de bœuf ou de légumes
- 1 boîte (28 oz/796 mL) de tomates en dés
- 1 tasse (250 mL) de lentilles vertes
- 4 tasses (1 L) de chou frisé, partie centrale enlevée, déchiqueté en petits morceaux
- 1 citron en jus
- 1/2 tasse (125 mL) d'aneth frais, haché
- 1 c. à table (15 mL) de sucre
- optionnel : crème sure ou yogourt grec nature comme garniture

### PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer l'huile dans un faitout à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons, les carottes, le céleri et les betteraves, et faire cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
- 2 Incorporer l'ail, le paprika, le sel et le poivre, et faire cuire pendant une autre minute.
- 3 Verser le bouillon, les tomates et les lentilles. Monter le feu à élevé et amener la soupe à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 40 à 50 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites et les betteraves soient tendres.
- 4 Incorporer le chou frisé, le jus de citron, l'aneth, et le sucre. Faire cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que le chou frisé soit tendre. Si la soupe est trop épaisse, ajouter plus de bouillon ou d'eau. Au besoin, rectifier l'assaisonnement en rajoutant plus de sel et de poivre.
- 5 Verser dans des bols à soupe et garnir de crème sure ou de yogourt grec nature.

### VALEUR NUTRITIVE

1 PORTION 1 3/4 de tasse (425 mL)

Calories 200, Lipides 4,5 g, Gras saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Glucides 31 g, Fibres 7 g, Sucres 9 g, Protéines 10 g, Sodium 490 mg, Potassium 604 mg, Folate 67 mcg

CONSULTEZ [Lentils.ca](https://www.lentils.ca) pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils  
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:





## LENTILLES BOLONAISES



## LENTILLES BOLONAISES

Portions: 6 Temps de préparation: 15 minutes Durée totale: 30 minutes

### INGRÉDIENTS

- 3 c. à table (45 mL) d'huile d'olive extra vierge
- ½ tasse (125 mL) d'oignons hachés
- ½ tasse (125 mL) de céleri haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 lb (500 g) de bœuf haché maigre
- 1 c. à thé (5 mL) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 mL) de graines de fenouil
- ½ c. à thé (2 mL) de muscade moulue
- ½ c. à thé (2 mL) de sel
- ¼ de c. à thé (1 mL) de poivre noir moulu
- 1 tasse (250 mL) de vin rouge sec
- 2 tasses (500 mL) de lentilles vertes cuites
- 1 boîte (28 oz/796 mL) de tomates hachées
- ¼ de tasse (60 mL) de basilic frais, haché

### PRÉPARATION

- 1 Mettre un faitout à feu moyen-élevé et ajouter l'huile d'olive. Faire chauffer pendant 20 secondes, puis ajouter les oignons, le céleri et l'ail, et faire cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce que le tout soit tendre.
- 2 Incorporer le bœuf haché, l'origan, les graines de fenouil, la muscade, le sel et le poivre. Faire cuire pendant 5 minutes.
- 3 Ajouter le vin rouge, et à feu élevé le laisser réduire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Incorporer les lentilles et les tomates en conserve, couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen et retirer partiellement le couvercle; puis laisser mijoter pendant 10 minutes. Retirer du feu, ajouter le basilic haché et assaisonner de sel et de poivre, au goût.

### ASTUCE

- Préparer à l'avance pour les soupers durant la semaine. Faites cuire plus de sauce de lentilles bolonaises et servir sur la polenta ou la courge spaghetti durant la semaine. Ou congeler votre sauce pour les repas rapides.

### VALEUR NUTRITIVE

1 PORTION 1 ½ de tasse (325 mL)

Calories 300, Lipides 10 g, Gras saturés 2 g, Cholestérol 40 mg, Glucides 23 g, Fibres 7 g, Sucres 6 g, Protéines 22 g, Sodium 260 mg, Potassium 354 mg, Folate 128 mcg

CONSULTEZ [Lentils.ca](https://www.lentils.ca) pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils  
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:





## ŒUFS AU FOUR AVEC LENTILLES, POIVRONS ET TOMATES



## ŒUFS AU FOUR AVEC LENTILLES, POIVRONS ET TOMATES

Portions: 8 Temps de préparation: 20 minutes Durée totale: 55 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé (5 mL) de cumin
- 1 c. à thé (5 mL) de coriandre
- 2 gros oignons, tranchés fin
- 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 4 poivrons (un assortiment de jaune, orange et rouge), tranchés en lanières de ½ pouce (1 cm)
- 1 c. à table (15 mL) de miel
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à table (15 mL) de thym haché
- ½ tasse (125 mL) de coriandre hachée (en garder une partie pour la garniture)
- 10 grosses tomates Roma, hachées
- 1 c. à thé (5 mL) de paprika fumé
- sel de mer et poivre noir moulu, au goût
- 1 tasse (250 mL) de lentilles vertes, cuites ou en boîte, égouttées et rincées
- 8 gros œufs
- ½ tasse (125 mL) de fromage feta, émietté

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 400°F (200°C).
- 2 Dans un plat à sauter allant au four, faire cuire à feu moyen-élevé le cumin et la coriandre pendant 2 minutes, en remuant souvent. Ajouter les oignons et l'huile d'olive, et faire revenir 5 minutes. Ajouter l'ail, les poivrons, le miel, les feuilles de laurier, le thym et la coriandre; puis, faire cuire pendant 5 minutes, tout en continuant de remuer souvent. Ajouter les tomates et le paprika; assaisonner de sel et de poivre. Réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant 10 minutes.
- 3 Incorporer les lentilles vertes cuites et faire cuire 7 minutes de plus. Retirer les feuilles de laurier.
- 4 Continuer dans le plat à sauter allant au four, ou répartir la sauce avec 8 petits récipients ou ramequins individuels allant au four. Faire 8 creux dans la sauce aux lentilles et casser un œuf dans chaque. Saupoudrer de fromage feta émietté. Faire cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits selon la cuisson désirée.
- 5 Garnir de coriandre hachée et servir immédiatement.

### VALEUR NUTRITIVE

1 portion équivaut à 1 œuf et 1 tasse (250 mL) de sauce tomate et lentilles.  
Calories 320, Lipides 21 g, Gras saturés 5 g, Cholestérol 195 mg, Glucides 20 g,  
Fibres 6 g, Sucres 10 g, Protéines 12 g, Sodium 260 mg, Potassium 590 mg, Acide folique 128 mcg

CONSULTEZ [Lentils.ca](https://www.lentils.ca) pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils  
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:





# SALADE D'ORGE ET LENTILLES AVEC CHOU FRISÉ, POMMES, AMANDES ET FETA

## SALADE D'ORGE ET LENTILLES AVEC CHOU FRISÉ, POMMES, AMANDES ET FETA

Portions: 14 Temps de préparation: 15 minutes Durée totale: 35 minutes

### INGRÉDIENTS

- 2 ½ à 3 tasses (625 à 750 mL) d'eau
  - ½ tasse (125 mL) de lentilles vertes
  - ½ tasse (125 mL) d'orge perlée ou mondée
  - 1 gousse d'ail, émincée ou écrasée
  - 2 à 3 tasses (500 à 750 mL) de chou frisé ou d'épinards hachés fin, tiges fibreuses enlevées
  - 1 pomme surette, évidée et coupée en dés
  - ½ tasse (125 mL) de feta émietté
  - ¼ de tasse (60 mL) d'oignons rouges, hachés fin
  - ½ tasse (125 mL) de fromage feta, émietté
- VINAIGRETTE:**
- ⅓ de tasse (75 mL) d'huile de canola
  - 2 c. à table (30 mL) de jus de citron
  - 2 c. à table (30 mL) de vin blanc ou de vinaigre de riz
  - 2 c. à thé (10 mL) de moutarde à l'ancienne
  - 1 c. à thé (5 mL) de miel ou de sucre granulé
  - ¼ de c. à thé (1 mL) de sel
  - ¼ de c. à thé de poivre noir, frais moulu
  - ⅓ de tasse (75 mL) d'amandes grillées, hachées

### PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, mélanger l'eau, les lentilles, l'orge et l'ail. Faire bouillir pendant 20 minutes ou jusqu'à tendreté. Bien égoutter, jeter l'ail et mettre de côté afin de laisser refroidir complètement.
- 2 Dans un bol, mélanger les lentilles et l'orge avec le chou frisé, la pomme, le feta et les oignons.
- 3 Pour préparer la vinaigrette: Dans un petit bol, fouetter ensemble l'huile de canola, le jus de citron, le vinaigre, la moutarde, le miel, le sel et le poivre. Verser sur la salade et remuer doucement. Garnir d'amandes tout juste avant de servir.



### VALEUR NUTRITIVE

1 portion équivaut à ½ tasse (125 mL)

Calories 180, Lipides 8 g, Gras saturés 1,5 g, Cholestérol 5 mg, Glucides 21 g, Fibres 5 g, Sucres 3 g, Protéines 6 g, Sodium 160 mg, Potassium 265 mg, Acide folique 75 mcg

CONSULTEZ [Lentils.ca](https://www.lentils.ca) pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils  
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:





# POULET NOIRCI ET LENTILLES CRÉOLES

## POULET NOIRCI ET LENTILLES CRÉOLES

Portions: 8 Temps de préparation: 10 minutes Durée totale: 45 minutes

### INGRÉDIENTS

#### POULET:

8 poitrines ou cuisses de poulet, sans peau

¼ de tasse (60 mL) d'un mélange d'épices Cajun (ou utiliser la recette ci-dessous)

2 c. à table (30 mL) d'huile de canola

#### LENTILLES:

2 c. à table (30 mL) d'huile de canola

1 tasse (250 mL) d'oignons tranchés fin

2 tasses (500 mL) de champignons tranchés fin

1 c. à table (15 mL) de pâte de tomate

2 c. à thé (10 mL) d'un mélange d'épices Cajun (ou utiliser la recette ci-dessous)

1 tasse (250 mL) de bouillon de poulet

2 tasses (500 mL) de lentilles vertes, cuites ou en boîte, égouttées et rincées

1 c. à table (15 mL) de beurre non salé

1 c. à table (15 mL) de jus de citron

3 c. à table (45 mL) de persil haché  
sel et poivre noir moulu, au goût

#### MÉLANGE D'ÉPICES CAJUN:

4 c. à thé (20 mL) d'origan séché

4 c. à thé (20 mL) de thym séché

4 c. à thé (20 mL) de poudre d'ail

2 c. à thé (10 mL) de poudre d'oignon

2 c. à thé (10 mL) de poivre noir moulu

2 c. à thé (10 mL) de poivre blanc moulu

2 c. à thé (10 mL) de paprika moulu

1 c. à thé (5 mL) de sel cachère ou de gros sel

½ c. à thé (2 mL) de poivre de Cayenne moulu

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350°F (180°C).
- 2 Saupoudrer uniformément le poulet de chaque côté avec le mélange d'épices Cajun.
- 3 Dans un grand plat à sauter allant au four, ajouter à feu moyen-élevé l'huile de canola et saisir le poulet de chaque côté jusqu'à ce que les épices deviennent foncées tout en évitant de les brûler.
- 4 Terminer la cuisson du poulet au four. Faire cuire jusqu'à ce que le poulet atteigne une température interne de 165°F (74°C).
- 5 Entre-temps, pour la préparation des lentilles vertes: Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile de canola. Puis, faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les champignons et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient aussi dorés. Ensuite, ajouter la pâte de tomate au mélange d'épices. Faire cuire pendant 3 minutes.
- 6 Incorporer le bouillon de poulet, en s'assurant de racler à l'aide d'une cuillère à bois les sucs de cuisson de la casserole. Ajouter les lentilles et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que l'excès de liquide soit absorbé.
- 7 Ajouter le beurre, le jus de citron et le persil. Assaisonner de sel et de poivre. Servir immédiatement avec le poulet noirci.

### VALEUR NUTRITIVE

1 portion équivaut à 1 morceau de poulet et ½ tasse (125 mL) de lentilles créoles.  
Calories 300, Lipides 12 g, Gras saturés 2,5 g, Cholestérol 80 mg, Glucides 13 g,  
Fibres 4 g, Sucres 2 g, Protéines 33 g, Sodium 190 mg, Potassium 535 mg, Acide folique 102 mcg

CONSULTEZ  pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils  
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:





# MUFFINS AUX BLEUETS, FLOCONS D'AVOINE ET LENTILLES



## MUFFINS AUX BLEUETS, FLOCONS D'AVOINE ET LENTILLES

Portions: 12 Temps de préparation: 20 minutes Durée totale: 40 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1/4 de tasse (60 mL) de demi-lentilles rouges
- 1/4 de tasse (60 mL) d'avoine à l'ancienne (gros flocons)
- 1 1/2 tasse (375 mL) de farine tout usage
- 1/2 tasse (125 mL) de cassonade, tassée
- 1 c. à table (15 mL) de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé (2 mL) de cannelle moulue
- 1/4 de c. à thé (1 mL) de sel
- 1/2 tasse (125 mL) de lait
- 1 gros œuf
- 1/4 de tasse (60 mL) d'huile de canola
- 1 tasse (250 mL) de bleuets frais ou congelés (si congelés, ne pas décongeler)

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 400°F (200°C) et tapisser de moules en papier 12 moules à muffins.
- 2 Dans une casserole moyenne, porter les lentilles et les flocons d'avoine à ébullition avec 1 tasse (250 mL) d'eau.
- 3 Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Une fois que les flocons d'avoine et de lentilles ont refroidi à température tiède, incorporer le lait, l'œuf et l'huile de canola. Ajouter ce mélange et les bleuets (et tout autre fruit ou noix) aux ingrédients secs; puis, mélanger jusqu'à ce que le tout soit à peine combiné. Ne vous en faites pas avec tous les morceaux de pâte.
- 4 Remplir de pâte les moules à muffins et faire cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient d'une couleur doré-pâle et d'une texture spongieuse au toucher.

### VALEUR NUTRITIVE

1 portion équivaut à 1 muffin.

Calories 160, Lipides 4,5 g, Gras saturés 2,5 g, Cholestérol 25 mg, Glucides 26 g, Fibres 2 g, Sucres 11 g, Protéines 4 g, Sodium 160 mg, Potassium 75 mg, Acide folique 22 mcg

CONSULTEZ  pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils  
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:





## RAGOÛT DE LENTILLES ET AIL

# RAGOÛT DE LENTILLES ET AIL

Portions: 6 Temps de préparation: 15 minutes Durée totale: 50 minutes

### INGRÉDIENTS

- ½ tasse (125 mL) de lentilles vertes ou de lentilles vertes françaises
- 1 c. à table (15 mL) d'huile de canola
- 1 petit oignon, coupé fin
- 1 branche de céleri, coupée en dés
- 1 carotte, coupée fin en dés
- 5 gousses d'ail, pelées et écrasées
- 1 boîte de 19 oz (540 mL) de tomates (entières ou broyées) de style San Marzano
- 2 c. à table (30 mL) de beurre
- 1 c. à table (15 mL) de thym frais
- sel et poivre noir moulu, au goût
- 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive extra vierge
- ⅓ de tasse (75 mL) de fromage parmesan frais râpé

### PRÉPARATION

- 1 Mettre les lentilles dans une casserole moyenne. Ajouter 1 ½ tasse (375 mL) d'eau et porter à ébullition. Faire cuire les lentilles pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Égoutter et mettre de côté.
- 2 Entre-temps, dans une grande poêle à fond épais, faire chauffer l'huile de canola à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon, le céleri et la carotte, et faire cuire pendant 6 à 7 minutes, jusqu'à tendreté. Ajouter l'ail et faire cuire pendant une minute ou deux de plus.
- 3 Ajouter les lentilles égouttées, les tomates avec leur jus, le beurre et les feuilles de thym détachées de leurs tiges; faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne plus homogène. Assaisonner de sel et de poivre. Ensuite, servir en arrosant d'huile d'olive et en saupoudrant de fromage parmesan.

### VALEUR NUTRITIVE

1 portion équivaut à ¾ de tasse (175 mL).

Calories 210, Lipides 13 g, Gras saturés 4 g, Cholestérol 15 mg, Glucides 17 g, Fibres 4 g, Sucres 4 g, Protéines 7 g, Sodium 240 mg, Potassium 198 mg, Acide folique 5 mcg



CONSULTEZ  pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils  
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:

