

PÂTÉ CHINOIS AUX LENTILLES

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Portions : 4

Ingrédients

- 1-2 patate(s) douces pelées et coupées en dés (environ 2 tasses). *On peut remplacer les patates douces par des carottes ou de la courge.*
- 2-3 pommes de terre pelées et coupées en dés (environ 2 tasses)
- 2 c. à soupe de beurre ou de margarine non hydrogénée et un peu de lait si nécessaire (pour la purée de patates)
- 1 c. à soupe d'huile de canola ou d'olive
- 1 gros oignon jaune haché
- 1 boîte de conserve (540 ml) de lentilles, égouttées et rincées*
- 2 tasses de maïs en grains congelées OU en conserve sans sel ajouté**
- Épices à steak sans sel ajouté (ex. club house)
- Si désiré : sauce piquante au choix ou poudre de chili ou fines herbes italiennes séchées
- 1 tasse de fromage cheddar ou mozzarella râpé
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 350°F. Huiler un moule carré pour pâté chinois allant au four.
2. À feu moyen-vif, porter à ébullition un grand chaudron d'eau avec les patates douces et pommes de terres coupées en dés à l'intérieur. Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient bien cuites.
3. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle et y déposer ensuite les oignons pour les faire revenir. Ajouter ensuite les lentilles et les épices choisies (et sauce piquante si désiré), cuire à puissance élevée pendant quelques minutes pour bien rôtir les lentilles.
4. Verser et étendre le mélange dans le moule. Répartir le maïs sur le mélange de lentilles.
5. Égoutter les patates douces et les pommes de terre, les verser dans un bol et les écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un pilon à purée. Ajouter la margarine, le lait (au besoin pour la texture), le sel et le poivre.
6. Étendre la purée sur l'étage de maïs. Recouvrir le tout du fromage râpé. Cuire pendant 40 minutes. Vous pouvez terminer la cuisson au four à 400-450°F si désiré pour rendre le fromage doré et croustillant.

Variantes : *On peut faire la purée avec uniquement des pommes de terre.*

Bon à savoir :

- *Lentilles : la marque *Compliment* offre des petites lentilles brunes plus fermes et agréables que les autres conserves qui offrent plutôt des lentilles vertes qui sont plus grosses et pâteuses
- **On retrouve maintenant facilement en épicerie des légumes en conserve comme le maïs sans sel ajouté.
- Pour en faire un repas complet accompagnez votre pâté chinois d'une salade ou d'un autre légume de votre choix!
- **POUR UNE VERSION AVEC VIANDE** : Pour apprivoiser graduellement les légumineuses vous pouvez mettre la moitié moins de lentilles et compléter avec le même volume de viande hachée (bœuf haché extra-maigre ou veau haché), vous n'aurez qu'à cuire la viande à la poêle avec les lentilles (pour leur donner le goût de la viande) avant de les mettre dans le moule.