



Saine **alimentation** Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

DES RECETTES SUPPLÉMENTAIRES

Conseil :

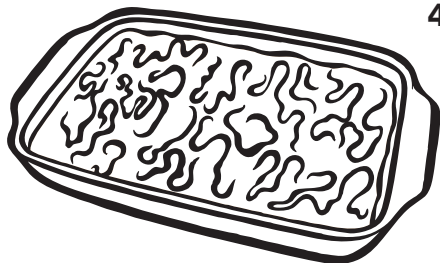
Utiliser $\frac{3}{4}$ tasse
(175 ml) de lentilles
sèches pour
2 tasses (500 ml)
de lentilles cuites.

Gratin de haricots rouges et de lentilles rapide à préparer

Donne 6 portions

1 c.	à soupe huile végétale	15 ml
1	gros oignon, haché	1
2	branches de céleri, tranchées	2
1	boîte de 19 oz (540 ml) de haricots rouges, rincés et égouttés	1
2 tasses	lentilles, cuites	500 ml
1	boîte de 19 oz (540 ml) de tomates étuvées, égouttées	1
$\frac{1}{2}$ c. à thé	thym	2 ml
	poivre	
$1\frac{1}{2}$ tasse	fromage mozzarella, râpé en filaments	375 ml

1. Préchauffer le grill du four.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
3. Ajouter les haricots rouges, les lentilles, les tomates, le thym et le poivre (au goût). Briser les tomates avec le dos d'une cuillère.
4. Verser le mélange dans un plat de cuisson. Parsemer de fromage et passer sous le grill du four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



Adaptation autorisée, programme consultatif communautaire sur la nutrition, Centre de ressources en nutrition, Association pour la santé publique de l'Ontario. .



Saine alimentation Ontario

Choix alimentaires

sains et abordables

DES RECETTES SUPPLÉMENTAIRES

Chili maison consistant Donne 8 portions

1 lb	bœuf haché	500 g
2	oignons, hachés	2
1	poivron vert, haché	1
½ c. à thé	ail en poudre	2 ml
1	boîte de 28 oz (796 ml) de tomates en dés	1
1	boîte de 19 oz (540 ml) de haricots rouges, rincés et égouttés	1
1	boîte de 19 oz (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés	1
1	boîte de 7½ oz (213 ml) de sauce tomate	1
1	boîte de 7½ oz (213 ml) de champignons, égouttés	1
1 c. à soupe	poudre de chili	15 ml
1 c. à thé	cumin	5 ml

1. Dans une grande casserole, faire cuire le bœuf haché, les oignons, le poivron vert et l'ail en poudre pendant environ 5 minutes. Enlever l'excédent de gras.
2. Incorporer les tomates, les haricots rouges, les pois chiches, la sauce tomate, les champignons, la poudre de chili et le cumin.
3. Porter à ébullition. Laisser mijoter non couvert à feu doux pendant environ 20 minutes, en remuant souvent.



Pour trouver des réponses à vos questions sur la saine alimentation ou pour obtenir d'autres feuillets de la série **Choix alimentaires sains et abordables**, appelez un(e) diététiste professionnel(le) de Saine alimentation Ontario au **1-877-510-510-2** (en Ontario) ou visitez www.eatrightontario.ca/fr/budget.

Feuille de renseignements distribué par :