

PAIN DE VIANDE AUX LENTILLES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Portions : 4 à 6

Ingédients

- 2 conserves (de 540ml chacune) de lentilles en conserve, rincées et égouttées*
- 1 oignon jaune émincé
- 1 tasse de fromage cheddar (mi-fort ou fort si désiré) ou mozzarella râpé
- 1/4 tasse de chapelure environ
- Si désiré : 1/4 tasse de graines de lin moulues (optionnel)
- 1 carotte ou 1 courgette zucchini râpée (optionnel)
- 1 branche de céleri émincée (optionnel)
- 2 gros œufs
- 1 c. à soupe de fines herbes italiennes séchées
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
3. Déposer le mélange dans un moule à pain antiadhésif ou huilé légèrement et presser avec les mains
4. Cuire pendant 40 minutes. Vous pouvez terminer la cuisson à température élevée (400-450°F) pendant 5 minutes pour obtenir une texture plus croustillante sur le dessus de votre pain de lentilles.
5. Laisser refroidir quelques minutes et déguster !

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.
- POUR UNE VERSION AVEC VIANDE : Vous pouvez mettre 1 conserve de lentilles au lieu de 2 et compléter avec le même volume de viande hachée au choix (bœuf haché extra-maigre ou veau haché) pour apprivoiser graduellement les légumineuses.