

à votre santé

recettes avec
légumineuses

TABBOULEH AUX LENTILLES



LASAGNA FIESTA



à votre santé

recettes avec légumineuses

TABBOULEH AUX LENTILLES

1 ¼ tasse de **lentilles*** cuites [1 boîte (398 mL) de lentilles égouttées et rincées]
½ tasse (125 mL) de concombres en dés
½ tasse (125 mL) de celeri en dés
½ tasse (125 mL) de poivron vert, en dés
1 tasse (250 mL) de poivron rouge, en dés
6 oignons verts, hachés menu
½ tasse (125 mL) de fromage feta, en miettes
2 cuillers à soupe (30 mL) d'aneth frais, découpé
¼ tasse (50 mL) de jus de citron
1 cuiller à soupe (15 mL) d'huile d'olive

COMBINEZ vos ingrédients dans un grand bol. Mélangez et servez.

Pour six personnes

Variation: Remplacer les lentilles par des pois chiches.

Renseignements nutritionnels (par portion): 122 calories; 5,5 g de MG; 6,5 g de protéines; 13 g d'hydrates de carbone; 3 g de fibre; 12 mg de cholestérol; 166 mg de sodium.

Les directives nutritionnelles (2005) de l'U.S.D.A. recommandent la consommation de trois tasses de légumes par semaine, y compris haricots, pois, lentilles et/ou pois chiches.

La consommation accrue d'aliments riches en fibres tels que les légumineuses sont susceptibles de prévenir l'obésité, et de contribuer à une bonne gestion du poids du corps.

Les légumineuses sont un élément important pour s'assurer d'un régime alimentaire équilibré: c'est ce que confirment le ministère américain de l'agriculture (U.S.D.A.) à son diagramme 'Ma pyramide alimentaire', et le Guide canadien pour une alimentation saine.

LASAGNA FIESTA

1¼ tasse de **haricots noirs**, la même quantité de **haricots rouges** et la même quantité de **haricots blancs*** [Remplacez si vous le désirez 1¼ tasse de haricots cuits par 1 boîte (398 mL) de haricots égouttés et rincés.]
341 mL (12 fl oz) de grains de maïs égouttés
398 mL (14 fl oz) de tomates en morceaux et en boîte
1¾ tasse (425 mL) de sauce salsa
3 gousses d'ail émincé
½ oignon de taille moyenne, haché
1 poivron vert, haché
2 cuillers à café (10 mL) de cumin
2 cuillers à café (10 mL) de poudre de chili
6 tortillas (de 12 pouces de diamètre)
2 tasses (500 mL) de mozzarella ou de cheddar râpé

COMBINEZ les haricots, le maïs, les tomates, le salsa, l'ail, l'oignon, le poivron vert, le cumin et la poudre de chili dans une grande poêle. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps. Retirer de la plaque chauffante.

VAPORISEZ un plat à lasagnes (9" x 13") avec une graisse végétale en atomiseur. Cuire les tortillas en moitiés. Placez quatre moitiés dans votre plat de cuisson pour couvrir le fond du plat, la bordure plate vers l'extérieur.

ÉTALEZ ⅓ de votre purée de haricots sur les tortillas. Répétez l'opération, en ajoutant deux couches supplémentaires et terminant par de la purée de haricots. Parsemez de fromage râpé.

CUIRE au four à 350°F. pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Laissez reposer 5 minutes avant de couper en portions.

Facultatif: Servir avec de la crème sûre.

Pour 12 personnes.

Renseignements nutritionnels (par portion): 237 calories; 6,6 g de MG; 12,5 g de protéines; 34 g d'hydrates de carbone; 6 g de fibre; 16 mg de cholestérol; 426 mg de sodium.

*Pour plus d'informations, voir le Guide pour la préparation des haricots, pois et lentilles ou voir www.pulsecanada.com



POIS CHICHES



HARICOTS



POIS



LENTILLES