

à votre santé

recettes avec
légumineuses



MUFFINS
POMMES-LENTILLES



PIZZA TOMATES, ÉPINARDS,
HARICOTS NOIRS

à votre santé recettes avec légumineuses

MUFFINS POMMES-LENTILLES

½ tasse (125 mL) de **lentilles vertes***, sèches, rincées et égouttées
1 oeuf
½ tasse (125 mL) d'huile de canola
1 tasse (250 mL) de lait
1 tasse (250 mL) de compote de pommes
¾ tasse (175 mL) de farine de blé entier
¾ tasse (175 mL) de farine tous usages
⅓ (75 mL) de mélasse (sucre brun)
2 cuiller à soupe (10 mL) de poudre de cuisson
1 cuiller à soupe (5 mL) de soda
1 cuiller à soupe (5 mL) de cannelle
½ cuiller à soupe (2 mL) de sel
¼ cuiller à soupe (1 mL) d'épices moulues
une touche de noix de muscade

VERSER les lentilles dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition et réduire la température jusqu'à ce que les lentilles soient cuites, en ajoutant de l'eau s'il en faut - 40 minutes environ. Egoutter les lentilles et les réduire en purée au mixer.

PRÉCHAUFFER le four à 400°F et garnir votre moule à muffins de tasses en papier de cuisson.

DÉCOUPER vos quartiers de pommes en petits morceaux dans votre préparation de cuisson.

BATTRE l'oeuf dans un grand récipient. Ajouter l'huile et le lait. Ajouter alors une tasse de purée de lentilles et la préparation aux pommes.

COMBINER farine, sucre, poudre de cuisson, soda, cannelle, sel, épices et noix de muscade dans un bol à part.

REMUER le mélange sec dans la purée jusqu'à ce que la farine soit bien humide. A la cuiller, remplir vos tasses en papier de cuisson des muffins.

CUIRE 15 minutes ou jusqu'à ce qu'une aiguille en son center sorte propre.

Portions: 12 muffins

Renseignements nutritionnels, par muffin: 214 calories; 10 g de MG; 4 g de protéines; 27 g de glucides; 2,2 g de fibre alimentaire; 16 mg de cholestérol; 250 mg de sodium.

PIZZA TOMATES, ÉPINARDS, HARICOTS NOIRS

1 croûte à pizza mince, aux fromages d'Italie
1 ¼ tasse de **haricots noirs** cuits (300 mL)*
ou 1-14 boîte de haricots noirs, rincés, égouttés
½ cuiller à soupe (2 mL) de sauce au piment
⅓ de tasse (150 mL) d'oignon haché
1 cuiller à soupe (5 mL) de cumin
1 cuiller à soupe (5 mL) de chili en poudre
1 gousse d'ail émincé
½ tasse (125 mL) de salsa en bouteille
1 tomate, en dés
½ paquet d'épinards congelés (10 oz) hachés, dégelés, rincés et égouttés bien sec
½ tasse (125 mL) de cheddar râpé, à faible teneur en matières grasses, âgé
½ tasse (125 mL) de fromage Monterey Jack râpé
2 cuillers à soupe (30 mL) de persil frais découpé, ou de cilantro

PRÉCHAUFFER le four à 375°F.

PLACER la croûte de pizza sur une plaque à cuisson; cuire au four à 375°F pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte croustille.

REDUIRE EN PURÉE les haricots avec une fourchette; mélanger les cinq ingrédients suivants jusqu'à l'ail dans un récipient moyen, en remuant pour homogénéiser. ETALER la purée de haricots sur la croûte, en prenant soin de laisser une bordure 1 pouce); tout autour.

ETALER très également sur le dessus des haricots à la cuiller la sauce salsa; recouvrir de la tomate en tranches et des épinards; parsemer des fromages râpés.

CUIRE à 375°F. pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte ait un peu bruni.

GARNIR de persil.

Sert 4 personnes (2 parts par personne).

*Pour davantage de renseignements, consulter le Guide de cuisson Haricots, Pois & Lentilles ou le site Web : www.pulsecanada.com

