

BARRES TENDRES AUX LENTILLES

Cuisines Collectives du Haut-Saint-Francois East-Angus, Estrie



6 portions

| | |
|---------------------|--------------------------|
| 1 tasse | Lentilles en conserve |
| 2 | Oeufs |
| $\frac{1}{2}$ tasse | Huile de canola |
| $\frac{1}{2}$ tasse | Cassonade |
| $\frac{1}{2}$ tasse | Pépites de chocolat |
| $\frac{1}{2}$ tasse | Farine |
| $\frac{1}{2}$ tasse | Son de blé |
| 2 tasses | Flocons d'avoine (gruau) |

12 portions

| |
|----------|
| 2 tasses |
| 4 |
| 1 tasse |
| 1 tasse |
| 1 tasse |
| 1 tasse |
| 1 tasse |
| 4 tasses |

24 portions

| |
|----------|
| 4 tasses |
| 8 |
| 2 tasses |
| 2 tasses |
| 2 tasses |
| 2 tasses |
| 2 tasses |
| 8 tasses |

Préparation:

- Passer les lentilles, les oeufs et l'huile au robot culinaire ou au mélangeur.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs et incorporer le premier mélange.
- Presser le tout dans un moule beuré et cuire à 375 °F pendant 15 à 20 minutes.
- Couper en morceaux quand c'est encore chaud.

Conseils:

Les barres se gardent au congélateur et peuvent se manger congelées ou non. Ajouter au goût des graines de tournesol (ou noix), des fruits séchés (dattes, raisins secs, canneberges), compote de pommes, bananes en purée... Laissez aller votre imagination!

Vous pouvez utiliser des lentilles en conserve ou les faire cuire. Vous pouvez diminuer la quantité d'huile et de cassonade et vous pouvez utiliser de la farine de blé entier.

Coût la portion: 0.25 \$

Saviez-vous que ...

Les légumineuses sont consommées depuis les temps préhistoriques. L'une des variétés les plus connues en Occident est la lentille ronde de couleur verte ou brunâtre. Séchées, les lentilles servent à préparer des salades et des soupes nourrissantes. Réduites en purée, elles font d'excellentes croquettes. En les ajoutant au riz, on obtient un mets complet en protéines.

