



## Mini-pains de lentilles



Très facile

+ de 30 minutes

0 à 2 \$ par portion

12 portions

### Ingrédients

4 tasses ou 2 boîtes de 19 onces	lentilles vertes cuites*, égouttées	1 litre ou 2 boîtes de 541 ml
1 moyen	oignon émincé	175 g
1 tasse	fromage mozzarella râpé	250 ml ou 110 g
1 tranche	pain de blé entier émietté	45 g
¾ tasse	sauce tomate	180 ml
1 branche ou 2/3 tasse	céleri émincé	100 g
2 gros	oeufs	
¼ tasse	persil haché	60 ml
½ c. à thé	origan	2,5 ml
1 c. à thé	basilic	5 ml
au goût	sel et poivre	
¾ tasse	sauce tomate pour pâtes	180 ml

\*Amener à ébullition puis mijoter à couvert 1,5 tasse (375 ml ou 290 g) de lentilles sèches dans 3 tasses d'eau, durant 25 à 30 minutes.

### Préparation

- ▶ Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
- ▶ Bien mélanger tous les ingrédients dans un grand bol, sauf la sauce tomate pour pâtes.
- ▶ Presser fermement (au besoin avec les doigts) le mélange dans un moule antiadhésif pour 12 muffins. Normalement, tout le mélange devrait y entrer.
- ▶ Cuire pendant 20 minutes. Laisser refroidir quelques minutes, puis démouler chaque portion avec un ustensile approprié (un couteau de plastique fera l'affaire).

► Garnir chaque mini-pain de sauce tomate pour pâtes, soit 1 c. à table (15 ml) par mini-pain.

<b>Valeur nutritive</b>	
Pour 1 portion (142 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories 140</b>	
<b>Lipides 3 g</b>	5 %
saturés 1,5 g	7 %
+trans 0 g	
<b>Cholestérol 40 mg</b>	
<b>Sodium 230 mg</b>	10 %
<b>Glucides 19 g</b>	6 %
Fibres 6 g	25 %
Sucres 3 g	
<b>Protéines 10 g</b>	
Vitamine A	13 %
Vitamine C	11 %
Calcium	9 %
Fer	19 %

\*L'exécution de cette recette par un enfant demande la supervision d'un adulte.

Photo : Mélissa Carrier, Lilipub, tirée du magazine Bien grandir.

Indications santé: [Extenso](#)