

Intégrer les légumineuses



Recette de base	Ingrédient à substituer (au complet ou à moitié)	Légumineuses suggérées	Suggestions
Macaroni tout garni	Boeuf haché	Lentilles en conserve	Pour la version 100% lentilles, ajouter des champignons blancs sautés et/ou remplacer le liquide de cuisson par du bouillon de boeuf.
Sauce à spaghetti	Boeuf haché	Lentilles en conserve	Pour la version 100% lentilles, ajouter des champignons sautés et du bouillon de boeuf; bien mijoter la sauce pour marier les saveurs.
Sloppy joes	Boeuf haché	Lentilles en conserve	Faire brunir la viande hachée, puis ajouter les lentilles et le reste des ingrédients.
Farce à tacos	Boeuf haché	Lentilles en conserve	Faire cuire de la pâte de tomate avec des épices à taco une minute, puis ajouter les lentilles et un restant de riz cuit et de l'eau, puis laisser mijoter environ 15 minutes.
Enchiladas/burritos/quesadillas	Boeuf/porc/poulet	Haricots rouges ou noirs	Ajouter selon ses préférences : salsa, fromage râpé, crème sûre, maïs en grains, guacamole.
Potage	Patates	Haricots blancs	Pour épaissir un potage, substituer les patates par des haricots blancs en conserve drainés et rincés. Réduire en purée avec le reste des ingrédients.

