

Pain aux lentilles

6 portions

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients

2	tranches de pain de blé entier (sans croûte), en cubes
2 c. à soupe	de margarine non hydrogénée, fondue
2 boîtes de 540 ml	de lentilles brunes, rincées et égouttées
1	gros oignon émincé
180 g (1 $\frac{1}{2}$ tasse)	de fromage cheddar (ou de mozzarella) allégé, râpé
1	oeuf battu
	poivre

Pour la sauce tomate

1 boîte 284 ml (10 oz)	soupe aux tomates à teneur réduite en sodium
60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse)	eau froide
1 ml ($\frac{1}{4}$ c. thé)	sauce Worcestershire
2 ml ($\frac{1}{2}$ c. thé)	poudre d'oignon
1 pincée	de poivre

Préparation

Dans un bol, enrober le pain de margarine. Ajouter les lentilles, l'oignon et le fromage, puis l'œuf. Poivrer et bien mélanger. Presser la préparation dans un plat de cuisson en pyrex ou en verre de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po) badigeonné de margarine.

Préchauffer le four à 180 ° C (350° F).

Dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce tomate. Verser une partie sur le pain de lentilles pour le couvrir et réserver le reste pour le service. Couvrir le plat de papier d'aluminium et cuire au centre du four environ 30 minutes.

Au moment de servir, à feu doux, chauffer le reste de la sauce tomate et verser sur le pain de lentilles.

Accompagnement : servir avec des légumes.

Recette tirée du livre *Savoir quoi manger*

«Maladies Cardiovasculaires», Éditions Modus Vivendi.

