



Faux foie haché



Portions
4-6



Temps de préparation
10 Minutes



Constitutrice
Heidi Wilk, RD

- 1 Boîte de conserve de lentilles, égouttées (540 mL)
- 1 Oignon moyen, sauté jusqu'à ce qu'il soit doré
- 4 c. à s. Noix de Grenoble hachées
- Pincée Sel, poivre, poudre d'ail
- 1 ½ Œufs cuits durs
- Persil haché

1. Dans un robot culinaire, mélanger les ingrédients ci-dessus jusqu'à l'obtention d'une texture homogène
2. Ajoutez du persil haché pour la garniture et servez.

Décoration optionnelle : Oignons frits.

Faire frire un oignon tranché dans l'huile de canola.

Égoutter et laisser refroidir.

Déposer sur une plaque à biscuits et cuire à 350° F jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.

Surveiller les oignons pour ne pas les brûler.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Une version faible en gras et riche en fibres du foie haché. Une recette rapide et facile à préparer! N'hésitez pas à servir avec des craquelins multigrains.



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement