Faux foie haché

Portions
4–6

Temps de préparation
10 Minutes

Contributrice
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

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.

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.

Numérisez 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