



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Hachis Parmentier aux haricots

Rendement : 8 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
Haricots :		
1 c. à table	huile végétale	15 ml
3 tasses	mélange de légumineuses (p. ex. pois chiches, lentilles et haricots rouges), cuites et écrasées, OU en boîte, rincées et égouttées	750 ml
½	oignon, en dés	½
1	gousse d'ail, émincée	1
¼ c. à thé	sel	1 ml
Facultatif :	poivre	
Garniture :		
1 c. à table	huile végétale	15 ml
½	oignon, en dés	½
1	branche de céleri, en dés	1
2 tasses	légumes – mélange de maïs et petits pois congelés et de carottes fraîches ou congelées, en dés	500 ml
1	poivron rouge, haché finement	1
Pincée	sel	Pincée
3 tasses	pommes de terre, en purée (margarine et lait tiède)	750 ml
Facultatif :	Garniture : fines herbes, poireau en rondelles, champignons en tranches, petits pois ou mélange de légumes congelés Remplacer une partie des pommes de terre par des patates douces ou de la courge musquée, en purée.	

Note : Directives et valeur nutritive à la page 2.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un bol moyen, écraser les haricots au pilon à pommes de terre (on peut aussi utiliser le robot culinaire). Ajouter de l'eau à la purée de haricots si elle est trop sèche.
3. Chauffer l'huile dans une grande poêle à frire à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
4. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.
5. Ajouter la purée de haricots. Mélanger délicatement. Saler et poivrer, au goût.
6. Étendre le mélange de haricots dans le fond du plat allant au four.
7. Dans une grande poêle, chauffer le reste de l'huile. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
8. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes.
9. Ajouter le céleri et les poivrons, puis faire revenir jusqu'à tendreté.
10. Ajouter les légumes et les fines herbes, au goût. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien chauds. Saler et poivrer, au goût.
11. Répartir le mélange sur les haricots.
12. Couvrir de purée de pommes de terre.
13. Cuire de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les bords bouillonnent et à ce que le dessus soit doré.

Valeur nutritive pour 250 g ($\frac{1}{8}$ de la recette)	
Calories	280
Lipides	7 g
saturés	1 g
+ trans	0 g
Sodium	270 mg
Glucides	45 g
Fibres	10 g
Sucre	3 g
Protéines	12 g
Calcium	70 mg
Fer	4 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 $\frac{1}{2}$ Légumes et fruits
$\frac{1}{2}$ Viandes et substituts