

Korean-Style Lentil Bowl

Bol de lentilles style coréen



A delicious, easy lentil recipe, packed with protein and fibre, inspired by Korean cuisine. You can experiment with different vegetables, such as broccoli or zucchini! / Une recette de lentilles délicieuse et facile, remplie de protéines et de fibres, inspirée de la cuisine coréenne. Vous pouvez expérimenter avec différents légumes, comme le brocoli ou la courgette!



Servings/De portions : 2

Serving size/Grandeur des portions : 2 cups/tasses (~340 g)

Prep time/Préparation: 20 minutes
Total time/Temps total: 30 minutes

Ingredients

Volume

- Cooked green lentils/Lentilles vertes cuites 1 cup/tasse
OR Dry green lentils/ **OU** Lentilles vertes sèches 1/3 cup dry green lentils + 1 cup water/
1/3 tasse lentilles vertes sèches+ 1 tasse d'eau
- Cooked quinoa/Quinoa cuit 1 cup/tasse
OR Dry quinoa/ **OU** Quinoa sec 1/3 cup dry quinoa + 2/3 cup water/
1/3 tasse quinoa sec+ 2/3 tasse d'eau
- Water/Eau 1/4 cup/tasse
- Sriracha sauce/Sauce Sriracha..... 1 Tbsp/C. à table
- Canola oil/huile de canola 1 1/2 tsp/C. à thé
- Mushrooms, sliced/Champignons, en tranche..... 1 cup/tasse
- Red bell pepper, sliced/Poivron rouge, en tranche..... 1/2 cup/tasse
- Carrots, matchstick/Carottes, en bâtonnet..... 1/2 cup/tasse
- Green onion, diced/Oignon vert, en cube..... 1/2 cup/tasse
- Eggs/Oeufs..... 2 eggs/oeufs
- Rice vinegar/vinaigre de riz..... 1 tsp/C. à thé
- Soy sauce, low sodium/Sauce soya, faible en sodium..... 1 tsp/C. à thé
- Sesame Oil/Huile de sésame..... 1 tsp/C. à thé

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1 (340 g) / par 1 (340 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 410	
Fat / Lipides 13 g	20 %
Saturated / saturés 2.5 g	
+ Trans / trans 0 g	12 %
Cholesterol / Cholestérol 185 mg	62 %
Sodium / Sodium 340 mg	14 %
Carbohydrate / Glucides 53 g	18 %
Fibre / Fibres 10 g	40 %
Sugars / Sucres 8 g	
Protein / Protéines 23 g	
Vitamin A / Vitamine A	40 %
Vitamin C / Vitamine C	70 %
Calcium / Calcium	8 %
Iron / Fer	45 %
Folate / Folate	80 %

Contains: eggs, sesame, wheat
Contient: oeufs, sésame, blé

Directions:

- Combine dry lentils with water. Bring to a boil, cover, reduce heat and simmer for 15-20 min until tender. Drain any excess liquid.
- Bring water to a boil. Add dry quinoa, reduce heat, cover and simmer 12-15 min until water is absorbed. Take off heat and leave cover on for 5 min.
- Combine rice vinegar, soy sauce and sesame oil in small bowl.
- Combine cooked lentils and quinoa, water, and sriracha in a small saucepan. Simmer on medium heat, stirring often for 3-5 min., or until water is absorbed. Set aside.
- Heat 1/2 tsp oil in a small pan. Add mushrooms and 1/3 of soy sauce mix. Briefly saute for 2-3 min. on high heat until softened. Set aside. Return pan to heat and repeat with bell peppers. Return pan to heat, add carrots and 1/3 soy sauce mix, and saute briefly for 1-2 min. on medium heat until warm. Set aside.
- To assemble bowls: Place 1 cup (250 mL) lentils and quinoa in the center of each bowl. Arrange vegetables around in equal piles. Top with a fried egg.

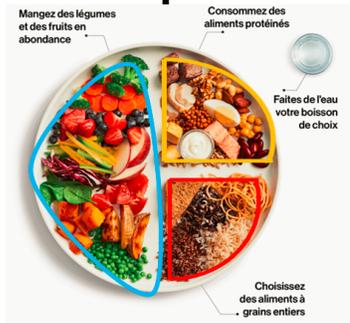
Préparation:

- Mélanger les lentilles sèches avec de l'eau. Porter à ébullition, couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 15-20 min jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter.
- Porter l'eau à ébullition. Ajouter le quinoa sec, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 12-15 min jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Retirer du feu et laisser le couvercle pendant 5 min.
- Mélanger le vinaigre de riz, la sauce soya et l'huile de sésame dans un petit bol.
- Mélanger les lentilles et le quinoa cuits, l'eau et la sriracha dans une petite casserole. Laisser mijoter à feu moyen, en remuant souvent pendant 3 à 5 min., ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Mettre de côté.
- Chauffer 1/2 c. à thé d'huile dans une petite poêle. Ajouter les champignons et 1/3 du mélange de sauce soya. Faire sauter brièvement 2 à 3 min. à feu vif jusqu'à ramollissement. Mettre de côté. Remettre la poêle à chauffer et répéter avec les poivrons. Remettre la poêle à chauffer, ajouter les carottes et 1/3 de mélange de sauce de soya et faire sauter brièvement pendant 1-2 min. à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Mettre de côté.
- Pour assembler les bols: Placer 1 tasse (250 ml) de lentilles et de quinoa au centre de chaque bol. Disposez les légumes autour en tas égaux. Garnir d'un œuf à la poêle.

Bol de lentilles style coréen



Plat équilibré



Guide alimentaire canadien



Bol de lentilles style coréen

Pourquoi devriez-vous viser un plat équilibré?

Les différents composants (légumes, aliments protéinés et grains entiers) fournissent un mélange de vitamines et de minéraux. Par exemple, les légumes contenus dans ce plat sont une bonne source de **vitamine A** (pour la santé visuelle), de **potassium** (pour les contractions musculaires et l'équilibre hydrique) et de **vitamine K** (pour la coagulation du sang en cas de plaies). Les lentilles et l'œuf sont une bonne source de **folate** (pour la croissance des tissus) et de **protéines** (pour la construction et la réparation des tissus). Le quinoa fournit de la **vitamine B6** (pour le métabolisme du cerveau et du corps). Tous ont des **fibres** (pour la santé intestinale). Chaque composant contribue à votre santé globale.

Conseils de préparation des repas

1. Planifier votre liste d'épicerie à l'avance

Réduisez vos coûts alimentaires en utilisant des applis et des circulaires pour vérifier ce qui est en vente. Les fruits et légumes ont tendance à être moins chers lorsqu'ils sont achetés en saison.

2. Choisissez des recettes simples

Ces recettes prennent moins de temps à faire et vous pouvez échanger les ingrédients contre ceux que vous aimez.

3. Choisissez les options que vous pouvez congeler

Les soupes, les ragoûts, les currys, les muffins et autres plats se conservent bien au congélateur. Vous pouvez les réchauffer les jours où vous n'avez pas le temps de préparer un repas.

4. Concentrez-vous sur les groupes d'aliments pour des repas équilibrés

En ayant des fruits et légumes, des aliments protéinés et des grains entiers en stock, vous pouvez facilement préparer un repas équilibré.

5. Maximisez votre temps

Préparez ensemble des recettes avec des ingrédients similaires ou des méthodes de cuisson.

6. Amusez-vous, explorez de nouvelles recettes et expérimentez!

Minimisez le temps que les aliments passent dans la zone de température dangereuse (entre 4 et 60°C)!

Quelques ressources

- **Dépliant d'épicerie:** Flipp applis, soscuisine.com
- **Produits de saison du Québec:** <http://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/1926871>
- **Recettes:** lentils.org, cookspiration.com, mealime.com
- **Salubrité alimentaire:** <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite.html>

Conseils de salubrité alimentaire

L'entreposage

1. Assurez-vous que votre réfrigérateur et votre congélateur sont réglés à la bonne température
Réfrigérateur: 4°C ou moins
Congélateur: -18°C ou moins
2. Conservez les aliments dans des récipients peu profonds pour accélérer le processus de refroidissement; attendez qu'il n'y ait pas de vapeur avant de mettre les restes dans le réfrigérateur
3. La plupart des restes peuvent être conservés **3-4 jours** au réfrigérateur, tandis que les soupes **2-3 jours**.

Le réchauffement

1. Décongeler les restes congelés au réfrigérateur ou au micro-ondes
2. Vérifiez que la température interne de votre aliment est de **74°C**. Portez les aliments à ébullition lors du réchauffage.
3. Répartissez ce que vous mangerez, car il est recommandé de réchauffer les aliments une seule fois