LES LENTILLES BIO

25% DE PROTÉINES (POIDS CRU)

RICHE EN FIBRES

SOURCE DE FER (2.5G/100G DE LENTILLES CUITES)

RICHE EN VITAMINE B

PRÉSENCE D'ANTIOXYDANTS : PUISSANTS PROTECTEURS CELLULAIRES

INGRÉDIENTS CULTIVÉS TRIÉS CONDITIONNÉS EN FRANCE

25 min

6 MIN POUR LES LENTILLES CORAIL

7 MIN POUR LES LENTILLES JAUNES

25 MIN POUR LES LENTILLES VERTES

LES LENTILLES BIO

CARTE D'IDENTITÉ

-Originaire d'Asie centrale, la lentille est cultivée depuis la Préhistoire.

-Les lentilles sont des **légumes secs** de la famille des **légumineuses**.

-**Vertes, corail ou jaunes,** les lentilles sont riches en bénéfices santé.

-Nos lentilles sont cultivées en France en région Centre-Val-de-Loire.

-Pratique et facile à cuisiner

-Les lentilles jaunes sont des lentilles vertes dépélliculées

POURQUOI VOUS AURIEZ TOUT BON À EN CONSOMMER RÉGULIÈREMENT :

-Riches en protéines : environ 10g/100g de lentilles cuites.

-Riches en fibres et participent à l'équilibre digestif.

-**Index Glycémique modéré**: effet positif sur la satiété, évite la prise de poids.

Le petit + : elles évitent le vieillissement cellulaire grâce à la présence d'antioxydant (polyphénols)

GRAINES de SENS
Rifardeaux - 18350 NERONDES - 09 70 51 48 55
www.graines-de-sens.com

LE PRÉPARER ET LE CUIRE

Lentilles vertes :
-Les rincer avant de les mettre à cuire dans un grand volume d'eau froide non salée. Cuisson : 25 min à la casserole ou 9-10 min à la cocotte-minute
-Vous avez l'intestin fragile ? Mettez-les à tremper 1h dans un saladier d'eau froide avant la cuisson
-Astuce : ajoutez des aromates dans votre eau de cuisson pour parfumer

Lentilles corail et jaunes :
-Un simple rinçage suffit avant de les mettre à cuire dans un grand volume d'eau froide non salée. Cuisson : 6 min (corail) ou 7min (jaunes) à la casserole dès l'ébullition

LES BONNES ASSOCIATIONS

Lentilles vertes : se marient avec les saveurs fumées de la charcuterie ou de poissons fumés. Se préparent aussi à la réunionnaise avec de la tomates et des épices.

Lentilles corail et jaunes : se marient avec des légumes doux (potiron, courges, carottes) en soupes, en purées ou en houmous. Se préparent aussi à l'indienne en dhal avec du lait de coco et du curry.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pendant longtemps on a appelé la lentilles "la viande du pauvre" en raison de ses qualités nutritives exceptionnelles !