



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Fiche pratique: lentilles vertes

Les lentilles vertes cultivées en suisse sont une source de protéines facile à intégrer dans une multitude de mets. Combinées à une céréale, elles offrent une meilleure absorption par le corps.

### Utilisation en cuisine



Les lentilles vertes offrent de multiples possibilités d'utilisation. Elles représentent une bonne source de protéines dans une soupe, un curry ou un chili.

Les lentilles ne nécessitent pas de trempage préalable. Il suffit de les cuire 20-30 minutes dans le double du volume d'eau, jusqu'à atteindre la consistance désirée. Pour les salades par exemple, il est conseillé de réduire le temps de cuisson.

### Astuces pour la préparation



Dans la majorité des mets, l'arôme subtil de noisette des lentilles est relevé par des épices.

Le sel peut être ajouté déjà lors de la cuisson. Cela réduit même le temps de cuisson et améliore la consistance.



85g de lentilles  
= 20g de protéines

### Conseils nutritionnels



Afin de compléter parfaitement l'apport en protéines des lentilles, servez une céréale en tant que féculent au même repas.

Les lentilles représentent une bonne source de fer. Afin d'optimiser l'absorption de ce nutriment, il vaut la peine d'associer des aliments fermentés (par ex. kéfir, kimchi) ou riches en vitamine C (par ex. brocoli, chou) dans le menu.

### Conservation



Crues, les lentilles sont à conserver au sec et à l'abri de la lumière. Respecter la date de péremption.

Une fois cuites, les lentilles doivent être consommées rapidement afin d'éviter la perte de nutriments. Elles se conservent 4-7 jours au frigo.

### Curry de lentilles - 1 portion de protéines

85g lentilles vertes (sèches),  
½ aubergine, 125g de tomates cerise, 1 cs d'huile de tournesol HOLL, ½ oignon rouge, 1 gousse d'ail, ½ cc de cumin, ½ cc de coriandre (séchée), ½ cc de curcuma, 250 ml de bouillon de légumes, 1 poignée d'épinards en branche, épices selon envie, coriandre fraîche, yogourt nature



**Préparation:** faire rôtir les tomates et l'aubergine au four. Faire revenir les oignons et l'ail dans un poêle, ajouter les épices, les épinards grossièrement hachés, les tomates, l'aubergine, les lentilles et le bouillon. Cuire à feu doux env. 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Pour un repas équilibré, servir avec la coriandre, le yogourt nature et du pain.

### Bolognese de lentilles - 1 portion de protéines

85g lentilles vertes, ½ cs d'huile d'olive, ¼ d'oignon haché fin, ½ carotte râpée, 100ml de bouillon de légumes, 175g de tomates, persil, épices



**Préparation:** faire chauffer l'huile dans une poêle, faire revenir les oignons, puis les lentilles. Ajouter la carotte et le bouillon et faire bouillir. Réduire le feu et laisser mijoter env. 20 minutes. Assaisonner selon les goûts avec sel, poivre et herbes aromatiques.

La bolognaise de lentilles peut être utilisée comme sauce dans une lasagne ou sur des pâtes.