

LES LENTILLES



Saviez-vous que?

Contrairement aux autres légumineuses sèches, **les lentilles sèches n'ont pas besoin d'être trempées** avant d'être cuites.

C'est donc moins de manipulation et plus rapide à cuisiner.

Comment les choisir?

Les lentilles peuvent être achetées sèches ou en conserve.

Sèches : elles doivent d'abord être cuites. On peut les faire bouillir ou les ajouter dans un plat qui mijotera quelques minutes.

En conserve : elles peuvent être utilisées immédiatement.

Bon à savoir!

Si vous souhaitez diminuer les risques de flatulence, il est important de **rincer** les lentilles en conserve avant de les consommer. Pour les lentilles sèches, jetez l'eau après la cuisson et rincez-les.



Pourquoi on les aime?

Elles remplacent facilement la viande hachée dans les plats cuisinés. De plus, elles sont **moins chères** et contiennent moins de gras et plus de fibres.

Le truc anti-gaspillage

Pour gagner du temps, on peut faire cuire une grande quantité de lentilles et **les congeler en format de 2 à 4 portions** pour plus tard.

5 suggestions d'utilisation

- Faites une **soupe** réconfortante aux lentilles et aux légumes.
- Bonifiez la **sauce tomate** de votre spaghetti en y ajoutant des lentilles.
- Remplacez une partie ou la totalité de la **viande hachée** de votre pâté chinois par des lentilles.
- Faites un **dahl** en mélangeant lentilles, oignon, lait, épices et des légumes comme de la courge, des épinards ou des tomates en dés.
- Essayez le pain aux lentilles, la version végétarienne du classique **pain de viande!**

Comment les conserver?

Les lentilles sèches ou en conserve se gardent très longtemps (**1 an** si vous voulez conserver le plus de la valeur nutritive). Une fois cuites ou la boîte ouverte, on les conserve **3 jours** au réfrigérateur ou **3 mois** au congélateur.