



Riche en glucides complexes, la lentille **Biograneta** est une source intéressante d'énergie qui se diffuse lentement. Sa forte teneur en fibres, en fait également un allié idéal pour les intestins paresseux. Un des autres atouts de la lentille est sa teneur en protéines végétales, de bonne qualité. Ainsi, les personnes qui mangent peu ou pas de protéines animales peuvent combiner les légumineuses avec des produits céréaliers ou des noix, ce qui leur permet alors d'obtenir des protéines complètes (qui contiennent tous les acides aminés essentiels). Chez les adultes, il n'est pas nécessaire de rechercher cette complémentarité au sein d'un même repas, car le fait de l'obtenir dans la même journée est habituellement suffisant.



Par contre, chez les enfants, les adolescents et les femmes enceintes, il est préférable d'atteindre la complémentarité des protéines dans un même repas.

Riche en fer, elle contient également d'importantes quantités de magnésium et de vitamines B.

Les lentilles contiennent des antioxydants, des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers comme le cancer colorectal et d'autres maladies liées au vieillissement. Quelques études ont été effectuées dans le but d'analyser le contenu des lentilles en certains antioxydants, mais on en sait encore peu sur leurs effets potentiels.



Chez **Biograneta**, nous cultivons des lentilles vertes mais aussi la variété ROSANA, de couleur rose, qui tiennent aussi bien la cuisson que les vertes mais avec l'avantage de ne pas produire de jus noir en cuisant et de permettre de composer de belles salades mixtes par exemple. A noter que ce ne sont pas des lentilles corail qui, elles, sont décortiquées, ce qui explique leur délitement à la cuisson.

En cuisine, pour les intestins fragiles, il est conseillé de faire tremper quelques heures avant de les cuire. Sinon, il suffit juste de les rincer. Ensuite, la cuisson est à démarrer dans l'eau froide (1 volume de lentilles pour 3 volumes d'eau) durant 20 à 25 minutes. A l'autocuiseur, réduisez le temps de cuisson à 7-10 minutes dans 1,5 volumes d'eau. Il est possible d'en faire des graines germées. Les lentilles sont essentielles pour un régime équilibré et bon pour la santé. N'hésitez pas à en cuire en grande quantité et à les utiliser tout au long de la semaine dans des plats différents : soupe, salades composées, verrines, façon minestrone, dans un risotto ...etc

Idée recette : Lentilles à la tomate (chaudes ou froides)

Temps de préparation: < 10 minutes

Temps de cuisson (cf ci-dessous)

Ingrédients bio (6 personnes)

- 3 verres de lentilles **Biograneta** (soit 60g par personne)
- 2 oignons
- 4 tomates moyennes (été) sinon une boîte de tomates pelées
- sel non raffiné
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol **Biograneta**
- Herbes de provence et oersil

Préparation :

- Dans une poêle, faire revenir les oignons avec une cuillère à soupe d'huile tournesol **Biograneta**.

Ajouter les lentilles et laisser dorer quelques minutes

- Ajouter 6 verres d'eau froide et laisser cuire 45 minutes

à feu moyen en mélangeant de temps en

temps

- Au bout de 30 minutes, rajouter les dés de tomates, une pincée de sel non raffiné et une c. à café d'herbes de provence et/ou de persil hâché

- Servir chaud en accompagnement ou froid en salade

« *L'imagination est plus importante que le savoir* » *Albert Einstein ...*