



# LENTILLES

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.

**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

Plus d'informations sur [www.biograneta.fr](http://www.biograneta.fr) ou sur la page facebook