

Lentilles corail

Description & origine :

Légumineuse appartenant à la famille des *papillonacées*, la *lentille corail* doit son nom à sa couleur rose orangé. Consommée depuis la préhistoire, on retrouve ses premières traces en Chine, en Inde et en Asie Mineure. Il existe de nombreuses sortes de lentilles et les spécialistes supposent même qu'elles composaient déjà la principale source d'alimentation des bâtisseurs des pyramides en Egypte. Elles ont été introduites en Europe par les Romains. Les lentilles corail ont la particularité de cuire plus rapidement et plus facilement car elles sont vendues décortiquées. Elles sont idéales en purée ou en soupe car elles s'écrasent à la cuisson.

Intérêt diététique et nutritionnel :

Les lentilles, dont les lentilles corail, ont une forte teneur en protéines et sont également fortement pourvues en fibres et en nutriments tels que le fer, phosphore, manganèse, cuivre et folate. Accompagnées d'une céréale, les légumineuses et donc les lentilles garantissent un repas végétarien complet, riche en protéines et pauvre en matière grasse.

Utilisation : Les lentilles corail apporteront de la couleur à vos repas. Elles sont appréciées pour leur rapidité de préparation. Une fois cuites, elles se présentent sous forme de purée que vous pourrez consommer nature ou épicée. Elles seront également délicieuses en gratins ou en soupes. Ces lentilles sont dépelliculées et donc particulièrement digestes.

Préparation : verser 1 vol. de lentilles corail dans 3 fois son volume d'eau. Porter à ébullition et cuire environ 15 min à feu doux en couvrant. Saler en fin de cuisson.

Suggestion : *les lentilles corail sont parfaites pour les currys de légumes ou pour faire une délicieuse soupe que vous relèverez avec des épices de votre choix et pourquoi pas une petite touche de piment.*

Conseil : il est recommandé d'associer les légumineuses et les céréales pour bénéficier de leurs apports respectifs en protéines et en acides aminés qui sont complémentaires (2/3 de céréales pour 1/3 de légumineuses).

Idée recette : Mung dal ou curry de légumes.

Origine matière première : Turquie

Informations allergies : Traces possibles de céréales contenant du gluten, soja, fruits à coques, sésame, céleri.

Certification : logo AB et logo européen

Organisme certificateur : ECOCERT

Valeurs nutritionnelles :

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g /

Nutritional information typical value per 100g/

Información nutricional para 100g

Valeur énergétique/ Energy/ Valor energético	346 kcal/ 1530 kJ
Protéines/ Protein/ Proteínas	28,1 g
Glucides/ Carbohydrate/ Hidratos de carbono	57,1 g
Lipides/ Fat/ Grasas	2,2 g
Fibres/Fibers/Fibras	10,8 g