

Lingots

En bref :

Les Lingots sont appréciés pour leur peau fine et leur moelleux.

Description & origine :

Le lingots de Vendée appelés également “Mojette” ou “Mogette de Vendée”, est un haricot blanc produit en Vendée. Le nom “mogette” vient de “mongette” provenant du Midi de la France. Le mot est formé sur l'occitant “monge” qui signifie “moine”. Après son introduction le haricot est devenu l'une des bases de la cuisine monacale et la mongette était la nourriture des moines. Le lingot est une culture traditionnelle du bocage vendéen. C'est un haricot très tendre à la peau fine et fragile.

Intérêt diététique et nutritionnel :

La caractéristique principale du lingot de Vendée est son exceptionnelle richesse en fibres, nettement supérieure à celle de la plupart des légumineuses.

Utilisation :

Le lingot de Vendée se consomme chaud ou froid. Le faire tremper une nuit avant sa cuisson permet d'en revaloriser toute sa finesse. Délicieux en ragoût et en accompagnement de vos viandes et légumes.

Préparation : Faire tremper une nuit. Rincer après trempage puis verser dans un grand volume d'eau froide et cuire à feu doux pendant 1h30 après ébullition. Saler en fin de cuisson. [Pour faciliter leur digestion, incorporer à l'eau de cuisson quelques grains de cumin, d'anis vert ou de fenouil ou bien un peu d'algue Kombou.]

Suggestion : Les lingots peuvent être préparés en salade composée, en soupe ou encore en croquettes*.

(* Avec un reste de Lingots vous pouvez faire des croquettes. Ecraser les lingots. Ajouter de l'oignon, de l'ail râpé, des herbes de Provence ou du cumin, 1 cuillère à soupe d'arrow-root et du sel. Former ensuite des galettes et cuire doucement à la poêle).

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 : Garbure végétarienne ou légumes farcis aux lingots cuits.

Origine matière première : France

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	265 kcal/ 1107 kJ
Protéines/ Protein/ Proteínas	21,1 g
Glucides/ Carbohydrate/ Hidratos de carbono	41,4 g
Lipides/ Fat/ Grasas	1,2 g
Fibres/Fibers/Fibras	18,1g