

INCORPOREZ LES LENTILLES!

Lentils.

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:



Simplicité

COMMENT CUIRE LES LENTILLES



RINCER

- ▶ Les lentilles ne nécessitent pas de trempage tel que les autres légumineuses



MIJOTER

- ▶ Rincer les lentilles à l'eau froide pour enlever poussière ou résidus
- ▶ Faire cuire en utilisant 3 tasses de liquide (eau, bouillon, etc.) pour 1 tasse de lentilles sèches
- ▶ Porter à ébullition, couvrir hermétiquement, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à tendreté



SERVIR



15 À 20 MIN.

Temps de cuisson des lentilles entières



5 À 7 MIN.

Temps de cuisson des lentilles cassées

Les lentilles en conserve peuvent aussi vous faire sauver du temps car elles sont précuites et prêtes à utiliser. Bien rincer et égoutter les lentilles en conserve pour réduire la teneur en sodium avant usage.

19 en conserve | **2 TASSES**
oz ÉQUIVALENT À **CUITES**

14 en conserve | **1 1/4 TASSE**
oz ÉQUIVALENT À **CUITES**

Polyvalence

La saveur des lentilles est polyvalente, c'est-à-dire que son goût prend celui du plat à préparer. Les lentilles s'incorporent dans toute une gamme de recettes et d'applications allant du déjeuner au dessert.

FAÇONS SIMPLES ET CRÉATIVES D'UTILISER LES LENTILLES:



Smoothies



Omelettes et frittatas



Tacos et burritos farcis



Ragoûts et chili



Sauces pour pâtes et garniture



Garnitures pour salades



Mélanges de muesli et randonnée



Desserts et cuisson au four

ACHAT & ENTREPOSAGE

- ▶ Cherchez pour les lentilles dans les sections – ethnies, vrac ou conserves – de votre épicerie
- ▶ Les lentilles sèches se conservent un an dans un contenant hermétique et un endroit frais et sec. On peut les utiliser au-delà d'un an. Mais plus longtemps elles sont entreposées, plus elles sont sèches, et le temps de cuisson pourrait augmenter

Santé et nutrition

LES LENTILLES SONT:

- ▶ Riches en fibres et glucides complexes bien que faibles en gras et calories
- ▶ Riches en protéines, leur permettant d'être un choix idéal à ceux qui cherchent un apport accru en protéines
- ▶ Naturellement sans gluten, ce qui en fait un délicieux aliment de base dans les plats sans gluten
- ▶ Exceptionnellement faibles sur l'échelle de l'indice glycémique (IG faible) avec une teneur en amidon résistant, ce qui les rendent appropriées à un régime diabétique

100 **GRAMMES** **VS** **108** **GRAMMES**
DE LENTILLES **DE BIFTECK**

26 **GRAMMES** **27** **GRAMMES**
de protéines **de protéines**

seulement
1,5 **GRAMMES** **18** **GRAMMES**
de gras **de gras**

DANS UNE PORTION RECOMMANDÉE DE 100 GRAMMES DE LENTILLES, IL Y A:

72% (18 GRAMMES) DE FIBRES PAR JOUR

18 GRAMMES DE FIBRES OU 72%
de votre apport quotidien recommandé en fibres. Ce qui représente plus de fibres que dans une portion de 100 grammes de flocons de son!

50% FOLATE PAR JOUR

50% de votre apport quotidien recommandé en folate

45% DE FER PAR JOUR

45% de votre apport quotidien recommandé en fer

SALADE DE LENTILLES ET MAÏS GRILLÉ AVEC VINAIGRETTE DE LIME ET CORIANDRE

Portions: 6 Temps de préparation: 15 minutes Durée totale: 35 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 épis de maïs non épluchés (environ 3 ½ tasses (875 mL) de grains de maïs)
- 1 tasse (250 mL) de lentilles vertes, cuites ou en conserve, égouttées et rincées
- 1 tasse (250 mL) de poivrons rouges, hachés fin
- 2 c. à table (30 mL) d'oignons verts
- 1 c. à table (15 mL) de piment jalapeno émincé
- 4 c. à table (60 mL) de jus de lime
- 1 c. à table (15 mL) de zeste de lime
- 3 c. à table (45 mL) de coriandre fraîche, hachée
- 2 c. à table (30 mL) d'huile de canola
- ½ c. à thé (2 mL) de sel
- ½ c. à thé (2 mL) de poivre noir moulu

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le gril à 400° F (200° C).
- 2 Pour préparer le maïs : tirer doucement sur les feuilles et puis, enlever la barbe de maïs. Remplacer les feuilles autour de l'épi. Faire tremper les épis de maïs dans l'eau légèrement salée pendant 10 minutes (cela aidera à préserver la texture juteuse des grains durant la cuisson). Une fois cette étape terminée, secouer l'excès d'eau et mettre le maïs sur le gril. Faire cuire avec le couvercle de barbecue abaissé pendant 15 à 20 minutes, en les retournant à toutes les 5 minutes. Les feuilles devraient être noircies et les grains tendres. Retirer du gril et laisser refroidir. Une fois les épis de maïs refroidis suffisamment pour que vous puissiez les manipuler, retirer les feuilles de maïs et couper les grains. Mélanger les grains avec les lentilles, les poivrons et les oignons.
- 3 Dans un petit bol, fouetter le piment jalapeno, le jus de lime et le zeste, la coriandre, l'huile de canola, le sel et le poivre; puis, retourner avec le mélange de maïs et de lentilles.
- 4 Servir chaud ou froid.

VALEUR NUTRITIVE

Pour ¾ de tasse (175 mL)

Calories 140, Protéines 5 g, Lipides 5 g, Gras saturés 0 g, Cholestérol 0 mg, Glucides 24 g, Fibres 5 g, Sucres 4 g, Sodium 150 mg, Potassium 145 mg, Acide folique 55 mcg



HORS D'ŒUVRES
color-

ROULÉS DE DINDE ET SAUCE HOISIN AVEC LENTILLES ET LAITUE

Portions: 6 Temps de préparation: 15 minutes Durée totale: 20 minutes

INGRÉDIENTS

- huile de canola pour la cuisson
- 1 lb (500 g) de dinde hachée
- 1 poivron rouge, évidé et coupé en dés
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 c. à table (15 mL) de gingembre frais, râpé
- ¼ de tasse (60 mL) de tiges de coriandre, hachées
- ¼ de tasse (60 mL) de lentilles rouges
- ½ de tasse (75 mL) de sauce hoisin
- 1 c. à table (15 mL) de sauce soya (ou sauce tamari pour le choix sans gluten)
- 2 à 3 oignons verts, hachés
- 1 laitue pommée Boston, romaine ou frisée
- arachides hachées en option, comme garniture
- coriandre fraîche en option, comme garniture

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande poêle à fond épais, faire chauffer un filet d'huile à feu moyen-élevé. Ajouter la dinde hachée et le poivron rouge; puis, faire cuire en séparant la viande à l'aide d'une cuillère jusqu'à ce que celle-ci ne soit plus de couleur rosée.
- 2 Ajouter l'ail, le gingembre, la coriandre et les lentilles, et poursuivre la cuisson tout en remuant pendant 1 minute.
- 3 Ajouter ½ de tasse (75 mL) d'eau et laisser mijoter pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, que tout l'excès de liquide soit évaporé et que la viande ait commencé à brunir.
- 4 Ajouter la sauce hoisin, la sauce soya et les oignons verts. Laisser cuire encore une minute ou deux, tout en remuant pour bien enrober et obtenir une cuisson à point.
- 5 Éviter la laitue Boston en détachant les feuilles; puis, servir à la bonne franquette le mélange de dinde et lentilles dans un bol, avec feuilles de laitue et choix personnel de garnitures.

VALEUR NUTRITIVE

Pour ¼ de tasse (60 mL) de dinde et sauce hoisin

Calories 70, Protéines 7 g, Lipides 2 g, Gras saturés 0 g, Cholestérol 10 mg, Glucides 5 g, Fibres 1 g, Sucres 2 g, Sodium 230 mg, Potassium 49 mg, Acide folique 19 mcg

CONSULTEZ **Lentils.ca** pour recettes et astuces

JOIGNEZ-VOUS À LA CONVERSATION #LoveLentils
Recherchez CDNLENTILS pour nous trouver sur:

