Fiche produit

FAMILLE DU PRODUIT

La lentille corail est un féculent de la famille des légumineuses. Cette plante se cultive toute l'année.

UN PEU D'HISTOIRE...

Elle est l'un des 1ers légumes à être cultivé par l'homme, dès la Préhistoire, en Asie. Sa culture s'est ensuite répandue autour de la Méditerranée.

FICHE IDENTITÉ

De diamètre plutôt petit, la lentille corail est appréciée pour sa couleur rose saumon qui donne une touche colorée aux recettes. Cuisinée, sa couleur devient jaune orangée. Son goût est délicat et légèrement sucré. Elle est très riche :

- **En protéines** : 24% environ pour les lentilles sèches. Complétée d'un apport en céréales (riz, boulgour, quinoa) ou de légumes, sa consommation permet d'assurer un apport protidique et peut, ponctuellement, être une bonne alternative aux protéines animales.

  En fibres : indice glycémique de 30, assez faible. La lentille corail est bonne pour la digestion, pour un bon fonctionnement de l'intestin, et peut contribuer à la diminution du taux de cholestérol.

  Minéraux, oligoéléments et vitamines : magnésium, potassium, fer, zinc, cuivre, sélénium, manganèse, vitamines B1, B2, B3 et B9.

PRÉPARATION

Elles ne nécessitent pas de trempage préalable. La cuisson entre 10 et 20 minutes est à contrôler au risque de diminuer certaines valeurs nutritives.

Le saviez vous ?

Le mot dahl en Inde et au Népal désigne ainsi plusieurs légumineuses de type lentille. Par analogie, c'est le nom donné à un plat indien à base de légumineuses.

SERVICE ÉDUCATION
GRANVILLE NORMANDIE

Recette

Temps de préparation : 60 min.
Temps de cuisson : 20 min.

INGRÉDIENTS – POUR 4P.

- 1kg de pommes de terre (ou utiliser de la purée en flocons)
- 200g de lentilles corail (ou remplacer par des lentilles vertes ou blondes)
- 5cl de cème liquide
- 40g d'emmental râpé
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Eplucher les pommes de terre et les cuire dans l'eau bouillante de 20 à 30 minutes. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau.
2. Ecraser les pommes de terre en purée. Ajouter la crème et assaisonner.
3. Cuire les lentilles selon les indications sur le contenant.
4. Préchauffer le four à 180°.
5. Egoutter les lentilles.
6. Beurrer ou huiler un moule à gratin. Verser les lentilles corail puis recouvrir de la purée de pommes de terre et parsemer d'emmental.
7. Enfourner et cuire 20 minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré. Servir.

Recette prévue pour 4 adultes soit l'équivalent de 5 parts pour un enfant en primaire ou 7 parts pour un enfant en maternelle.

POUR CUISINER, DEMANDE DE L'AIDE À UN ADULTE !

SERVICE ÉDUCATION
GRANVILLE
NORMANDIE