

Lentilles vertes Bio

Lentilles vertes, sèches, sac de 5 kg.

Les lentilles s'emploient comme garniture ainsi qu'en salades composées ou en potages. Elles accompagnent traditionnellement le petit salé ou les saucisses grillées.

En plus d'être issue de l'agriculture biologique, l'une de nos cinq offres possède également le label AOC¹. Les lentilles de cette offre, du fait de leur provenance (le Puy-en-Velay), détiennent en effet ce label depuis 1996 (elles ont aussi obtenues en 2009 l'AOP², équivalent européen de l'AOC français). Les lentilles du reste de notre sélection proviennent soit d'autres régions françaises, soit du Canada, ce dernier étant l'un des principaux pays producteurs et exportateurs de lentilles au monde. D'un point de vue nutritionnel, les lentilles sont riches en fibres et une portion cuite de 200 g en apporte environ 9,2 g, soit 1/3 des ANC³ par jour pour un adulte. Elles sont également bien pourvues en fer puisqu'elles en contiennent 2 mg pour 100 g cuites. Toutefois, s'agissant de fer non héminique (fer d'origine végétale), son absorption par

l'organisme est faible : 2 à 5% contre 15 à 35% pour le fer héminique (d'origine animale). Pour favoriser son absorption, associez les lentilles à des aliments riches en vitamine C (persil, poivron, brocolis...) et évitez de consommer au cours du même repas des aliments possédant un effet inhibiteur envers le fer (café, thé, produits riches en calcium, protéines de soja). Le taux de protéines est également important (14 g pour une portion de 200 g cuite), mais leur coefficient d'utilisation digestive est aussi plus faible : 80% environ contre 95% pour les protéines d'origines animales. Les lentilles restent néanmoins un aliment à privilégier et qui mériteraient de remplacer les pâtes ou le riz plus souvent.

¹ et ² Appellation d'Origine Contrôlée et Appellation d'Origine Protégée

³ Apports Nutritionnels conseillés



Question d'un acheteur

Quelle quantité de lentilles doit-on prévoir pour atteindre les grammages recommandés par le GEMRCN ?

Les lentilles ont un coefficient de prise de poids à la cuisson de 3,45. Ainsi, en entrée comptez 17 g pour les mères, 25 g pour les primaires, 30 g pour les personnes âgées en institution et 30 à 45 g pour les adolescents, adultes et repas portés à domicile. En garniture, ces grammages sont respectivement de 35 g, 50 g, 60 g et 60 à 70 g.

* Grammages recommandés hors association avec d'autres légumes ou féculents

Evolution de l'indice tarifaire 2011-2014

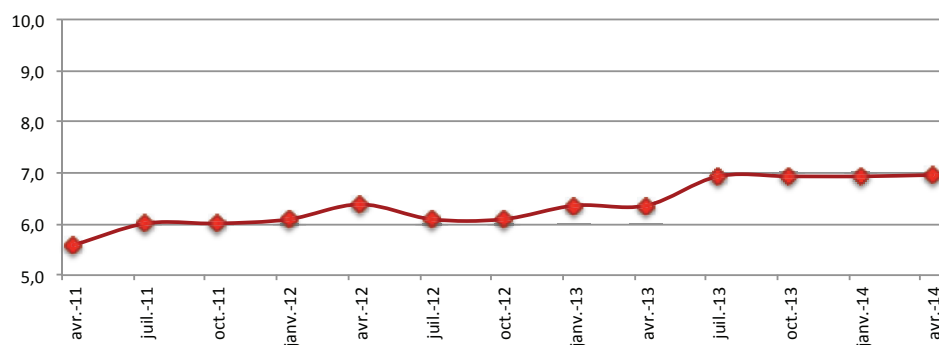


Tableau nutritionnel

	Référence	Valeur énergétique	Protéines	Glucides	Lipides	Magnésium	Fer	Fibres	Industriels Marque
BIOFINESSE	5125	315 kcal	24,0%	50,4%	1,2%	100 mg	8 mg	11,2 g	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
CÔTE OUEST	3812	315 kcal	24,0%	50,0%	1,2%	80 mg	7 mg	11,0 g	COLIN RHD Côte Ouest
EPISAVEURS	53993	353 kcal	24,1%	60,2%	1,8%	97,5 mg	7,5 mg	20,6 g	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
PRO A PRO	11277	315 kcal	24,0%	50,4%	1,2%	100 mg	8 mg	11,2 g	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
TRANSGOURMET	800272	313 kcal	24,0%	45,0%	1,7%	NC	NC	NC	SABAROT Sabarot

Suggestions du chef

ASTUCES / IDÉES

Pour une présentation originale, vous pouvez garnir une tomate avec votre salade de lentilles et proposer ainsi une tomate farcie froide à vos convives.

THÈMES & RECETTES

Le printemps : Lentilles aux asperges
Les régions : Velouté du Velay

Comparaison des offres

	Référence	Dénomination	Etat, Aspect	Type de féculent et %	Origine matière première	Pays de transformation	Industriels Marque
BIOFINESSE	5125	lentille verte bio	sèche, Ø 4 à 5 mm	lentille verte* 100%, <i>Anicia</i>	France, Canada	France	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
CÔTE OUEST	3812	lentille verte bio	sèche, Ø NC	lentille verte* 100%, <i>Lens esculenta</i>	France, Canada	France	COLIN RHD Côte Ouest
EPISAVEURS	53993	lentille verte du Puy bio et AOC	sèche, Ø 3,25 à 5,75 mm	lentille verte* 100%, <i>Lens esculenta puyensis</i>	France	France	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
PRO A PRO	11277	lentille verte bio	sèche, Ø 4 à 5 mm	lentille verte* 100%, <i>Anicia</i>	France, Canada	France	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
TRANSGOURMET	800272	lentille verte bio	sèche, Ø 4 à 6 mm	lentille verte* 100%, <i>Lens esculenta</i>	France, Canada	NC	SABAROT Sabarot

* Ingrédients issus de l'agriculture biologique

	Référence	Mode d'emploi	DLUO	Présentation Calibre Conditionnement	Industriels Marque
BIOFINESSE	5125	démarrage à l'eau froide, cuisson 20 à 35 min	24 mois	5 kg, sac plastique	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
CÔTE OUEST	3812	démarrage à l'eau bouillante, cuisson 30 min	24 mois	5 kg, sac kraft	COLIN RHD Côte Ouest
EPISAVEURS	53993	démarrage à l'eau froide, cuisson 20 à 35 min ou 10 à 15 min en autocuiseur	36 mois	5 kg, sac plastique	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
PRO A PRO	11277	démarrage à l'eau froide, cuisson 20 à 35 min	24 mois	5 kg, sac plastique	SOUFFLET ALIMENTAIRE Vivien Paille
TRANSGOURMET	800272	démarrage à l'eau froide, cuisson 20 à 35 min ou 9 min en autocuiseur	30 mois	5 kg, sac plastique	SABAROT Sabarot

Parmi toutes les légumineuses (haricots secs, pois chiches...), les lentilles sont sans conteste les plus faciles à cuire. En effet, elles ne nécessitent aucun trempage et leur temps de cuisson est relativement court puisqu'il varie entre 20 et 35 minutes. En général, le démarrage de la cuisson s'effectue à l'eau froide, mais on remarque qu'un industriel préconise un démarrage à l'eau bouillante. Petit

conseil : salez les lentilles en fin de cuisson afin de ne pas durcir la peau, ce qui rallongerait leur temps de cuisson.

