Lentilles

Bienfaits pour la santé

- Excellente source de vitamines B, de fer, de magnésium, de fibres et de protéines.
- Bon pour votre cœur et pour le controle glycémique.

Rangement

Conserver les lentilles sèches à température ambiante. Une fois cuit, conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Vous pouvez également congeler et conserver 1 à 2 mois.

Préparation (lentilles séchées)

Rincez et égouttez. Cuire sur la cuisinière, en utilisant 3 tasses de liquide pour 1 tasse de lentilles séchées. Porter à ébullition, couvrir, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Le temps de cuisson des lentilles vertes est de 40 à 45 min. Le temps de cuisson des lentilles rouges est de 5 à 7 min.

Préparation (lentilles en conserve)

Bien rincer à l'eau froide et égoutter. Cela élimine l'excès de sel et les rend plus faciles à digérer et moins de production de gaz. Parce qu'ils sont déjà cuits, ajoutez-les simplement à votre plat chaud ou froid préféré.

Lentilles

Salade de tabouli aux lentilles

Ingrédients:

1 1/2 tasse de lentilles sèches
4 tasses d'eau
4 tomates moyennes (2 tasses coupées en petits dés)
1 gros bouquet de persil, haché finement (facultatif)
1 oignon, coupé en petits dés
1/4 tasse de menthe fraîche, hachée finement (facultatif)
1 cuillère à café de cannelle (facultatif)
1 cuillère à café d'herbe ou d'épice de votre choix
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/4 tasse de jus de citron et le zeste d'un citron
Sel et poivre au goût

Procédure:

1. Dans une casserole moyenne, porter à ébullition les lentilles et l'eau. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux à doux pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tendres. Égoutter et rincer à l'eau froide jusqu'à ce que les lentilles soient bien froides.
2. Pendant que les lentilles mijotent. Couper finement les tomates, l'oignon, le persil et la menthe en dés et placer dans un bol de taille moyenne.
3. Incorporer les lentilles froides rincées et incorporer l'huile d'olive, le jus de citron, la moitié du zeste, le sel, le poivre, la cannelle et le piment de la Jamaïque.
4. Ajustez le sel et le citron si nécessaire et laissez les saveurs se fondre pendant au moins 10 minutes. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Garnir du reste du zeste de citron. Bon appétit!

Portions: 4

*Recette adaptée de feastingathome.com