

Lentilles

temps de cuisson

- 500 g de lentilles
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à café rase de sel

Lavez brièvement les lentilles sous l'eau courante, en éliminant les impuretés et celles qui flottent.

Mettez-les ensuite dans une casserole avec une grande quantité d'eau salée, ajoutez l'ail pelé, le laurier, le thym et la carotte coupée en petits dés.

Portez le tout à ébullition et continuez la cuisson à feu moyen, en couvrant, pendant environ 30 minutes.

Une fois cuites, égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau courante.

Elles sont délicieuses ainsi, servies chaudes, pour accompagner des plats d'hiver.

Les lentilles

Les lentilles sont des légumineuses très nutritives, grâce à leur teneur élevée en protéines, fibres et glucides complexes. Elles sont une riche source de fer, magnésium, phosphore, zinc et vitamines du groupe B, ce qui les rend particulièrement utiles dans un régime végétarien ou végétalien comme alternative à la viande.

Il existe différentes variétés de lentilles, qui se distinguent par leur forme, taille et couleur. Les lentilles vertes sont les plus courantes, mais on trouve aussi des lentilles rouges, noires et jaunes.

Les lentilles sont extrêmement polyvalentes et peuvent être cuisinées de différentes



manières, comme des soupes, des salades, des sauces ou des plats principaux. Elles sont également une excellente base pour de nombreuses recettes, où elles peuvent être associées à d'autres ingrédients tels que des légumes, de la viande ou du poisson.

De plus, les lentilles sont un aliment économique et facilement disponible toute l'année, et peuvent être conservées longtemps, ce qui en fait une réserve d'urgence pratique en cas de besoin.

Non seulement les lentilles sont savoureuses, mais elles sont également bénéfiques pour la santé, grâce à leur capacité à réduire le cholestérol et améliorer la fonction digestive. Pour toutes ces raisons, les lentilles sont un choix sain et économique pour une alimentation équilibrée.

