



label bio certifiant que le produit est cultivé en agriculture biologique

TARIF BLEU*

1.65€/KG

TARIF JAUNE*

2.97€/KG

TARIF ROSE*

3.63€/KG

Tarif producteur : 3.30€/kg*

* 11/03/2025



LA FERME DES BLANCS MOUTONS

ARLEUX, HAUTS-DE-FRANCE

QU'EST-CE QU'ON MANGE #1 :

TOUT SAVOIR SUR LES LENTILLES VERTES

Quels sont les bienfaits des lentilles vertes pour la santé ?
Comment les associer avec d'autres aliments pour profiter de leur apport en protéines ?

En quoi sont-elles bonnes pour l'environnement ?

Qui produit nos lentilles vertes ?

Comment les cuisiner ?

Cette fiche vous permettra d'en savoir plus !



Les lentilles vertes bons pour nos organismes et pour notre environnement

Les lentilles font partie de la famille des **légumineuses**.

Les légumineuses sont des plantes dont les fruits, qui sont comestibles, sont contenus dans des gousses.

Les légumineuses, comme les haricots, les fèves, le soja, ou les pois, sont cultivées et consommées partout dans le monde.

Elles ont de nombreuses qualités : gustatives, nutritionnelles et environnementales.

Quels bienfaits pour ma santé ?



Comme toutes légumineuses, les lentilles sont riches en **protéines** et peuvent constituer une alternative à la viande lorsqu'elles sont **consommées avec une céréale, complète de préférence** (blé, riz, maïs, orge, etc.).

Les protéines sont des nutriments essentiels pour notre organisme. Elles sont composées de petites unités appelées acides aminés.



Ni les céréales ni les légumineuses ne contiennent à elles seules tous les acides aminés essentiels à notre organisme. Mais **en associant céréales et légumineuses dans nos repas au cours d'une journée, on crée un profil d'acides aminés complet**, comparable à celui des protéines animales ! C'est la base qu'on retrouve dans de nombreux plats typiques dans tous les pays du monde (Le cassoulet en France, le couscous au Maghreb, le chili au Texas, le dahl en Inde par exemple).

Les lentilles ont de nombreux autres bienfaits nutritionnels. Ils sont :

- Riches en **fibres**. Les fibres sont les composants des plantes que notre corps ne peut pas digérer. Elles favorisent le **transit** et le **sentiment de satiété durable** ; elles contribuent à **diminuer le risque de maladies cardiovasculaires**, et à **réduire le taux de cholestérol dans le sang**.
- Riches en **vitamines B** (B1, B2, B9), essentielles au métabolisme énergétique.
- Riches en **minéraux** (fer, magnésium, potassium), qui participent au bon fonctionnement de l'organisme et à la santé osseuse. Astuce : La vitamine C (présente dans les agrumes, les poivrons, les kiwis, les herbes aromatiques) améliore l'absorption du fer issu des légumes secs.
- à **faible indice glycémique**, les lentilles vertes font donc augmenter plus lentement le taux de sucre dans le sang et constituent un aliment intéressant pour les personnes diabétiques.
- Naturellement **sans gluten**.



Quels bienfaits pour l'environnement ?

Lorsqu'ils poussent, les légumes secs fixent l'azote de l'air dans les racines. Ils l'utilisent pour leur croissance avant de le restituer au sol, le rendant disponible pour la culture suivante. Ils nécessitent ainsi **moins d'engrais et génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre** que d'autres cultures.



Il est courant de cultiver les légumineuses entre deux cultures principales ou en même temps que la culture principale pour leur capacité à améliorer la qualité du sol, à diminuer les risques d'érosion (mouvement des sols dû en partie à la pluie) et à réduire certains parasites et maladies. De plus, elles forment un **paysage plus diversifié pour les animaux et les insectes**.



L'impact environnemental des légumineuses est beaucoup moins lourd que celui de la viande : 1kg de légumineuse rejette en moyenne **30x moins de CO2 dans notre atmosphère** qu'1kg de bœuf.



La lentille n'a besoin que de 20 à 30 mm d'eau par saison pour grandir. Les racines de la plante puisent directement la quantité d'eau nécessaire dans le sol : il n'est **pas nécessaire de les irriguer** pour qu'ils poussent !



Parce qu'en plus de ça, les lentilles vertes chez VRAC sont **bio et locales**, elles ne participent pas à la pollution des sols, de l'eau et de l'air, contrairement à des produits cultivés en agriculture non bio (cultivés avec produits chimiques) ou importés d'ailleurs.



Qui produit les lentilles vertes vendues à VRAC ?

Michel Delille, agriculteur de la Ferme des Blancs Moutons de Arleux, en Hauts-de-France est le producteur des lentilles vertes.

Elles détiennent le **label bio**, donc elles respectent le cahier des charges fixé par la législation européenne (pas de produits chimiques de synthèse, pas d'OGM, etc.).

Nous achetons à Michel les produits sans intermédiaire et **au prix qu'il a fixé**.

Vrac Hauts-de-France représente le **premier client** de Michel (sans prendre en compte le total des ventes effectuées directement dans sa boutique) !

Que vous achetiez vos lentilles au tarif bleu, jaune ou rose, VRAC achète les lentilles vertes à 3,30€/kg auprès de Michel.

C'est la subvention publique du programme Mieux Manger pour Tous qui finance l'écart de prix entre le tarif producteur et le prix payé par les adhérent.es.



Comment cuisiner les lentilles vertes ?



On peut intégrer les lentilles vertes à des **salades**, les faire cuire **avec des légumes** et les manger chaudes, préparer des **soupes** pour l'hiver ou des **tartinades**. Les lentilles peuvent aussi **remplacer la viande hachées dans certaines préparations**, comme la bolognaise ou les boulettes. Avec les lentilles, on peut même cuisiner des recettes sucrées, comme la tarte amandines aux lentilles vertes de Marion Subtil !



Rincer les lentilles vertes
1 volume de lentilles = 3 volumes d'eau
Mettre dans l'eau froide non salée, porter à ébullition
Cuisson : 20 à 25 minutes à feu moyen
Écumer la mousse pendant la cuisson pour moins d'amertume
Ne saler qu'après cuisson pour ne pas durcir les lentilles

Comment cuire les lentilles vertes



Si vous ne mangez pas souvent de lentilles ou d'autres légumes secs, commencez par des petites portions pour habituer votre intestin.
Ajouter une petite cuillère de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson permet de réduire les ballonnements (et peut diminuer le temps de cuisson !)
Mixer les lentilles ou les laisser cuire plus longtemps permet de casser les fibres, donc de les rendre plus digestes.

Quelques astuces pour mieux digérer les lentilles

Les défis de VRAC

Associez vos plats à base de lentilles avec des agrumes (un filet de citron, un quartier d'orange) pour y ajouter de la fraîcheur et assurer l'absorption du fer contenu dans les lentilles !
La vitamine C (présente dans les agrumes, les poivrons, les kiwis, les herbes aromatiques) améliore l'absorption du fer issu des légumes secs, des céréales complètes, des fruits secs (qui est plus difficile à fixer que le fer d'origine animale). Cette association est donc idéale pour prévenir l'anémie (le manque de fer) pour les personnes qui réduisent leur consommation de viande et de poisson.