

LENTILLES CORAIL



Originaires d'Inde, les lentilles roses, ou lentilles corail, font partie de la famille des légumineuses. Il s'agit de lentilles rouges décortiquées.

Tout le monde connaît la lentille, ce petit **légume sec** plein de fer et de protéines végétales.

En France, on consomme principalement des lentilles vertes.

La **lentille corail** apporte un peu de couleur à vos recettes !

En plus de sa couleur elle possède de nombreux atouts.

Tout d'abord, elle est plus facile à cuisiner que ses cousines d'autres couleurs. Elle ne demande aucun trempage, simplement un rinçage rapide avant ou après la cuisson. Et surtout, elle est prête en à peine un quart d'heure !

Elle possède un goût doux et légèrement sucré, et apporte donc plus de douceur à vos plats que la lentille verte ou brune.

LES BIENFAITS

Contrairement à certains légumes secs, elle est très digeste et accélère même la digestion.

Autre avantage, une assiette de lentille corail est très rassasiante et stoppe toutes envies de grignotages après le repas. C'est donc un bon allié minceur.

Enfin, la lentille corail est riche en nutriments divers : fibres, protéines végétales, phosphore (très bon pour les os), zinc, fer et flavonoïdes (très bons antioxydants). Toutes ses **propriétés** font de la lentille corail une légumineuse excellente pour votre bien-être.

Sa forte teneur en protéines végétales, associée à des féculents, fruits secs et légumes, apporte tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre corps.