

## Informations sur la Lentilles Noires Beluga

- La Lentille noire Beluga, à l'aspect bien ronde et brillante, est considérée comme le «caviar végétal». De saveur douce, d'une texture légèrement farineuse, la Lentille Beluga est idéalement adaptée en purée et velouté. Sa couleur noire originale permet de varier les présentations, par des mélanges avec du riz, du quinoa ou du boulgour, voire par la réalisation de verrines. Elle sera appréciée en salade, relevée d'un vinaigre balsamique, ainsi qu'en garniture d'une viande ou d'un poisson. Source de fibres, d'un temps de cuisson plus court que la majorité des légumineuses, vivement recommandée pour ses bienfaits nutritionnelles, cette Lentille Noire Beluga ravira le palais des plus fins gourmets.

## Mise en oeuvre :

- Prévoir 60 g de lentilles sèches par personne - Pas de trempage préalable - Rincer les lentilles à l'eau froide
- **Cuisson en «excès d'eau» :** - 1 volume de lentilles pour 3 volumes d'eau - Porter à ébullition et cuire à couvert pendant 25 à 35 min environ - Saler en fin de cuisson - Couper le feu, égoutter, égrainer.

## Utilisations :

- Verrines - Entrées froides et chaudes - Garniture : lentilles entières ou en purée
- Potage, velouté, coulis - Plat complet : risotto

## Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes pour 100g

Energie	Matières grasses	Glucides	Fibres	Protéines	Sel
307 kcal (1292 kJ)	1,1 g Dont AG saturés 0,2 g	37 g Dont sucres 2 g	23 g	25,8 g	0,02 g

EAN 13	Désignation du produit	Poids Net UVC	UVC/Colis	Colis/Palette	Poids net Palette	Hauteur totale palette
3 03982 0525100	Lentilles noires Beluga 2,5 kg	2,5 kg	6	50	750 kg	140 cm

