



Le Canada est le plus grand producteur de lentilles au monde¹! De plus en plus de variétés sont cultivées au Québec, comme les lentilles béluga ou encore les lentilles vertes.

POURQUOI L'ADOPTER ?

Les légumineuses contiennent plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés, elles sont bénéfiques pour votre cœur. Importante source de protéines et de fer, riches en fibres, les légumineuses sont des alliées pour votre santé². Elles comblent la faim et ont un autre super pouvoir: vous (re)trouverez une digestion harmonieuse!

L'augmentation de la culture de légumineuses, comme les lentilles, peut être clé pour augmenter la résilience aux changements climatiques. Grâce à leur grande diversité génétique, on peut choisir des variétés adaptées aux conditions changeantes.

Leur capacité à capter l'azote dans l'air permet de nourrir le sol, d'accroître sa biodiversité et d'améliorer sa structure³. Elles requièrent moins d'engrais azotés, ce qui réduit les émissions de GES.

BON À SAVOIR

- Si le mélangeur disponible n'est pas assez puissant, tremper les noix avant de les cuire toute une nuit, elles seront ainsi ramollies et ne risqueront pas de briser l'appareil!
- Il est possible d'utiliser les noix que vous avez sous la main!
- Pour une version plus économique, les noix peuvent être remplacées en partie par des graines de tournesol.
- Pour une belle présentation, y ajouter quelques branches de thym, une feuille de laurier ou encore des oignons confits.

RILLETES LENTILLES ET NOIX



🕒 20 MINUTES

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 215 g (1 tasse) de lentilles vertes cuites
- 85 g (2/3 tasse) de noix
- 1 gros oignon
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 c. à soupe (15 mL) de tamari (ou sauce soja)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- Poivre au goût
- Paprika (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Mettre les noix sur une plaque tapissée de papier parchemin (ou réutilisable). Cuire de 5 à 8 minutes au four jusqu'à ce que les noix soient brunies et dégagent un arôme grillé.
3. Émincer finement l'oignon puis le poêler dans l'huile d'olive jusqu'à caramélisation ou belle coloration.
4. Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse mais pas complètement lisse. Si le mélange est trop sec, ajouter un peu d'eau.
5. Transférer dans un bol et saupoudrer de paprika avant de servir.
6. Peut se servir chaud (si les lentilles viennent d'être cuites) ou froid, avec des cornichons, du pain, des craquelins, en trempette avec des bâtonnets de carottes ou du céleri.

Source : Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

1. FAOSTAT.. (Decembre 23, 2023). Crops and livestock products FAOSTAT

2. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/>

3. <https://www.fao.org/fao-stories/article/fr/c/1676730/>

Une initiative de santé
planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada





SAUCE À SPAGHETTI DEUX TEMPS TROIS MOUVEMENTS



🕒 5 MINUTES 📅 20 MINUTES

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- 2 gousses d'ail hachées
- 500 ml (2 tasses) de mélange de légumes congelés (ou frais)
- 500 ml (2 tasses) de lentilles cuites, égouttées
- 796 ml (1 conserve) de tomates broyées
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes séchées
- Sel et poivre (au goût)

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire revenir l'ail dans l'huile 2 minutes à feu vif
2. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition
3. Couvrir, réduire le feu et mijoter à feu doux pendant 15 minutes (remuer toutes les 5 minutes)
4. Servir avec des pâtes et déguster!

Source: [Viens Manger](#), adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

BON À SAVOIR

- Si vous n'avez pas de lentilles sèches, une conserve de 540 ml peut également faire l'affaire! Attention toutefois à bien les rincer avant de les incorporer à la recette.
- Les légumes surgelés, préalablement blanchis (cuits à l'eau bouillante quelques minutes), permettent de gagner du temps et sont tout aussi nutritifs que les frais.
- Si vous avez du temps et des légumes frais comme des oignons, des courgettes, des carottes, du céleri, des aubergines, des poivrons, etc.), tant mieux! Vous pouvez même utiliser les légumes un peu "fatigués". Il faut les couper en petits morceaux ou les râper (selon le légume) et débiter la recette en les faisant revenir dans l'huile à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Si vous n'avez pas d'ail frais, vous pouvez remplacer par ½ cuillère à thé de poudre d'ail.

EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI?

- Il est facile d'incorporer les lentilles dans une panoplie de recettes d'ici et d'ailleurs. Bien sûr, on peut penser à la soupe aux lentilles ou au daal, mais aussi au moujadara.
- Pensez aussi à les inclure dans vos salades, ou même à les réduire en purée pour en faire une alternative aux pommes de terre riches en protéines et en fibres!

POURQUOI ADOPTER UN MENU DE SANTÉ PLANÉTAIRE?

Les menus de santé planétaire sont bons pour la santé et celle de la planète.

- **Pour en savoir plus : lire la [fiche sur la santé planétaire](#)**

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada

