



LENTILLES VERTES

Ingrédients : Lentilles vertes.

Traces éventuelles de : blé

Provenance : UE / Non UE

Informations nutritionnelles pour 100 gr :

Énergie : 1404 Kj / 332 Kcal

Matières grasses : 1,4 g

(dont acides gras saturés : 0,2 g)

Glucides : 48,6 g (dont sucres : 0,9 g)

Fibres : 12,4 g

Protéines : 25,1 g

Sel : <0,01 g

Conseils de préparation ou d'utilisation : À la casserole.

Trempage inutile.

QUANTITÉ CONSEILLÉE :

75g par personne.

CUISSON CLASSIQUE :

Cuire 25 à 30 min dans 5 fois leur volume d'eau.

CUISSON AUTOUISEUR :

Cuire 10 à 15 min dans 3 fois leur volume d'eau.

Consigne de stockage : À conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

LENTILLES VERTES

