

# LENTILES du CANADA



## Composition & avantages nutritionnels exclusifs :

- Teneur élevée en fibre alimentaire : ~20 %
- Teneur élevée en protéines : ~2 fois plus qu'en céréales conventionnelles
- Faible teneur en matières grasses
- Forte teneur en minéraux, en vitamine B
- Arômes, assaisonnements aisément absorbés
- Sans gluten
- Faible index glycémique
- Allergénicité faible
- Organismes non génétiquement modifiés
- Disponible toute l'année
- Production respectueuse de l'environnement

## Lentilles entières, vertes

### Fiche nutritionnelle\*

Par portion de 100 grammes, sec

Quantité	% ration journalière
<b>Matières grasses</b> 1,1 g	2 %
<b>Glucides</b> 60,1 g	20 %
<b>Fibre (total)</b> 14,0 g	56 %
<b>Fibre insoluble</b> 12,3 g	
<b>Fibre assimilable</b> 1,7 g	
<b>Sucres</b> 1,95 g	
<b>Protéines</b> 25,8 g	
<b>Calcium</b> 73,9 mg	7 %
<b>Fer</b> 8,1 mg	45 %
<b>Potassium</b> 695	20 %
<b>Vitamine C</b> 0,71 mg	1 %
<b>Thiamine</b> 0,29 mg	19 %
<b>Riboflavine</b> 0,33 mg	19 %
<b>Niacine</b> 2,57 mg	13 %
<b>Vitamine B6</b> 0,23 mg	12 %
<b>Folate (acide folique)</b> 180 mcg	45 %

## Lentilles entières, rouges

### Fiche nutritionnelle\*

Par portion de 100 grammes, sec

Quantité	% ration journalière
<b>Matières grasses</b> 1,0 g	2 %
<b>Glucides</b> 59,1 g	20 %
<b>Fibre (total)</b> 14,2 g	57 %
<b>Fibre insoluble</b> 12,4 g	
<b>Fibre assimilable</b> 1,81 g	
<b>Sucres</b> 1,79 g	
<b>Protéines</b> 28,4 g	
<b>Calcium</b> 97,3 mg	10 %
<b>Fer</b> 7,3 mg	41 %
<b>Potassium</b> 1135 mg	32 %
<b>Vitamine C</b> 0,73 mg	1 %
<b>Thiamine</b> 0,34 mg	23 %
<b>Riboflavine</b> 0,31 mg	18 %
<b>Niacine</b> 1,73 mg	9 %
<b>Vitamine B6</b> 0,28 mg	14 %
<b>Folate (acide folique)</b> 186 mcg	47 %

\*Bibliographie: 1) Wang and Daun, 2006. Food Chemistry 95: 493-502; 2) USDA Nutrient File; 3) Wang, 2004. The Chemical Composition and Nutritive Value of Canadian Pulses. [www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com); 4) Wang, 2005. Quality of Western Canadian pulse, crops-2005. Commission canadienne des grains, [www.graincanada.gc.ca](http://www.graincanada.gc.ca); 5) Commission canadienne des grains, 2008. Renseignements non publiés.

# ALIMENTS à base de LENTILLES du CANADA



## Lentilles vertes

- Présentation en petites, moyennes et grosses graines
- Cotylédon jaune et gousse vert-pâle
- Saveur de noix
- Cuire de 30 à 45 minutes – ne pas tremper
- Maintiennent leur aspect après cuisson
- En purée : cuire de 45 à 50 minutes
- Préparations : pré-cuits, bio, kosher ou halal

## Emplois dans l'agro-alimentaire

- Repas, soupes ou salades prêts à consommer
- Produits entièrement végétariens
- Formules sans gluten
- Cuisines ethniques : Inde, Moyen-Orient, pays méditerranéens



## Lentilles rouges

- Entières ou cassées
- Cotylédon rouge orangé
- Cuire 10 minutes, sans tremper au préalable
- Préparations : pré-cuits, bio, kosher ou halal

## Emplois dans l'agro-alimentaire

- Repas entiers : soupes, salades prêts-à-déguster
- Convient à tous les régimes végétariens
- Formules sans gluten
- Cuisines ethniques : Inde, Moyen-Orient, pays méditerranéens
- Faciles à ajouter aux plats en sauce tomate



## Farines de lentille

- Farine ou poudre, finement moulue
- Pré-cuits, bio, kosher ou halal

## Emplois dans l'agro-alimentaire

- Pâtes
- Boulangerie
- Trempettes, sauces ou accompagnements
- En complément avec flocons de lentilles



## Flocons de lentilles

- Ces flocons s'obtiennent en pressant la graine de lentille en flocons comparables aux flocons d'avoine
- Pré-cuits, bio, kosher ou halal

## Emplois dans l'agro-alimentaire

- Barres à déguster
- Céréales du petit-déjeuner
- Boulangerie, petits pains, petits gateaux, pâtisseries
- Soupes, ragoûts, pilafs

... **INGRÉDIENTS DE QUALITÉ DU CANADA. [www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com)**

Pulse Canada, 1212-220 ave. Portage, Winnipeg, Manitoba, Canada R3C 0A5  
Téléphone : 204 925 4455, Télécopieur : 204 925 4454, Courriel : [office@pulsecanada.com](mailto:office@pulsecanada.com)