

LENTILLES GERMEES

Lentilles germées pour faire le plein de vitamines par leur germe qui optimise les qualités nutritionnelles et qui rend ce légume sec plus digeste.

200 g lentilles vertes



🕒 5 minutes
🔥 5 minutes
🍴 3-4 portions



1. Rincer et faire tremper les lentilles dans de l'eau froide quelques heures ou une nuit.



2. Egoutter et rincer les lentilles.



3. Les placer dans un récipient couvert qui laisse passer un peu d'air.



4. Laisser germer entre 1 et 3 jours selon la longueur du germe désiré. La lentille est déjà plus digeste dès que le germe pointe au bout de 24 heures.



5. Ici on a attendu 3 jours, c'est largement suffisant, ce qui donne un peu de fraîcheur-verdure au féculent.



6. rincer et plonger les lentilles dans un bain d'eau bouillante salée et vinaigrée, puis laisser cuire 5 minutes maximum, à partir de la réébullition de l'eau.



7. Egoutter les lentilles et consommer chaudes ou froides avec un assaisonnement approprié.



8. Ici on peut les consommer avec la sauce tomates crues ou avec une vinaigrette oméga3 par exemple.