

*Baroud du 5 Novembre 2010*



# ***Les légumes secs***



Présenté par:

**La Ferme des Terres Froides**



# Les Lentilles vertes du Barrois



# Les lentilles vertes du Barrois

- Souvent comparée à un « bifteck végétal », la Lentille Verte du Barrois associe parfaitement les plaisirs de la table à la recherche de la forme et de la santé : riche en minéraux, en oligo-éléments, en protéines.
- Goût fin et délicat, peau plus fine, amande moins farineuse et couleur verte différencient la Lentille Verte du Barrois de toutes ses consœurs, et en fait un produit de terroir unique !!



# Pourquoi mettre la lentille au menu?

- La plus digeste des légumineuses.
- En salade, avec une vinaigrette, elle est exquise.
- C'est un plat végétarien riche en protéines et faible en matières grasses.
- Fournit aux femmes enceintes l'indispensable acide folique.
- Son contenu en fibres alimentaires est exceptionnel.
- Elle permet également d'offrir une farine sans gluten.



# La culture de la lentille

- **Le labour:** se fait de novembre à février.
- **Le semis:** de mi-avril à fin avril.

La tradition veut que le « diamant vert » soit semé à la lune vieille (dernier quartier) car celui-ci favorise la poussée en graines. Elle est semée en lignes à 2-3 cm de profond pour une quantité de 100kg/hectare.

- **La récolte:** de mi-juillet à mi-août selon les années.



# La lentille en plein champ



# La récolte un moment délicat....





# Le triage...encore plus délicat !!

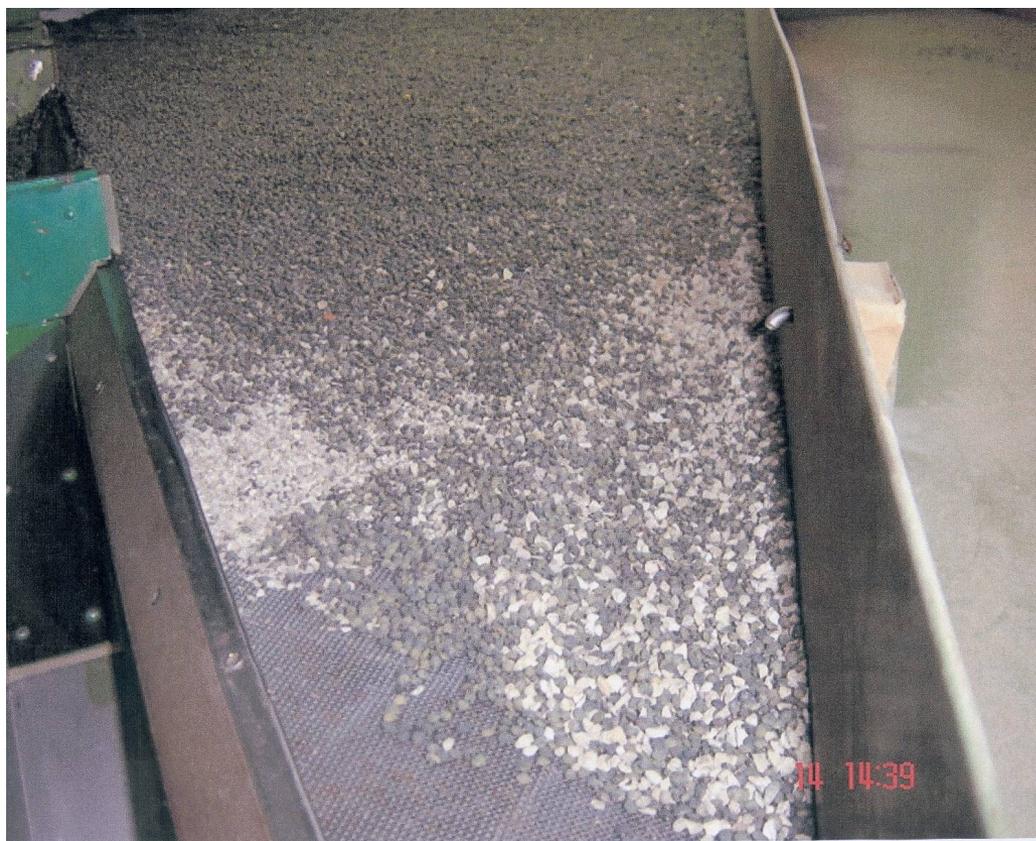
- C'est l'opération qui demande le plus de temps.
- Le but du triage consiste à enlever toutes les impuretés qui se trouvent dans les lentilles (notamment les cailloux), afin de vous fournir un produit de qualité !
- Le triage s'effectue avec une table densimétrique (trilage en fonction de la densité).



# La table densimétrique



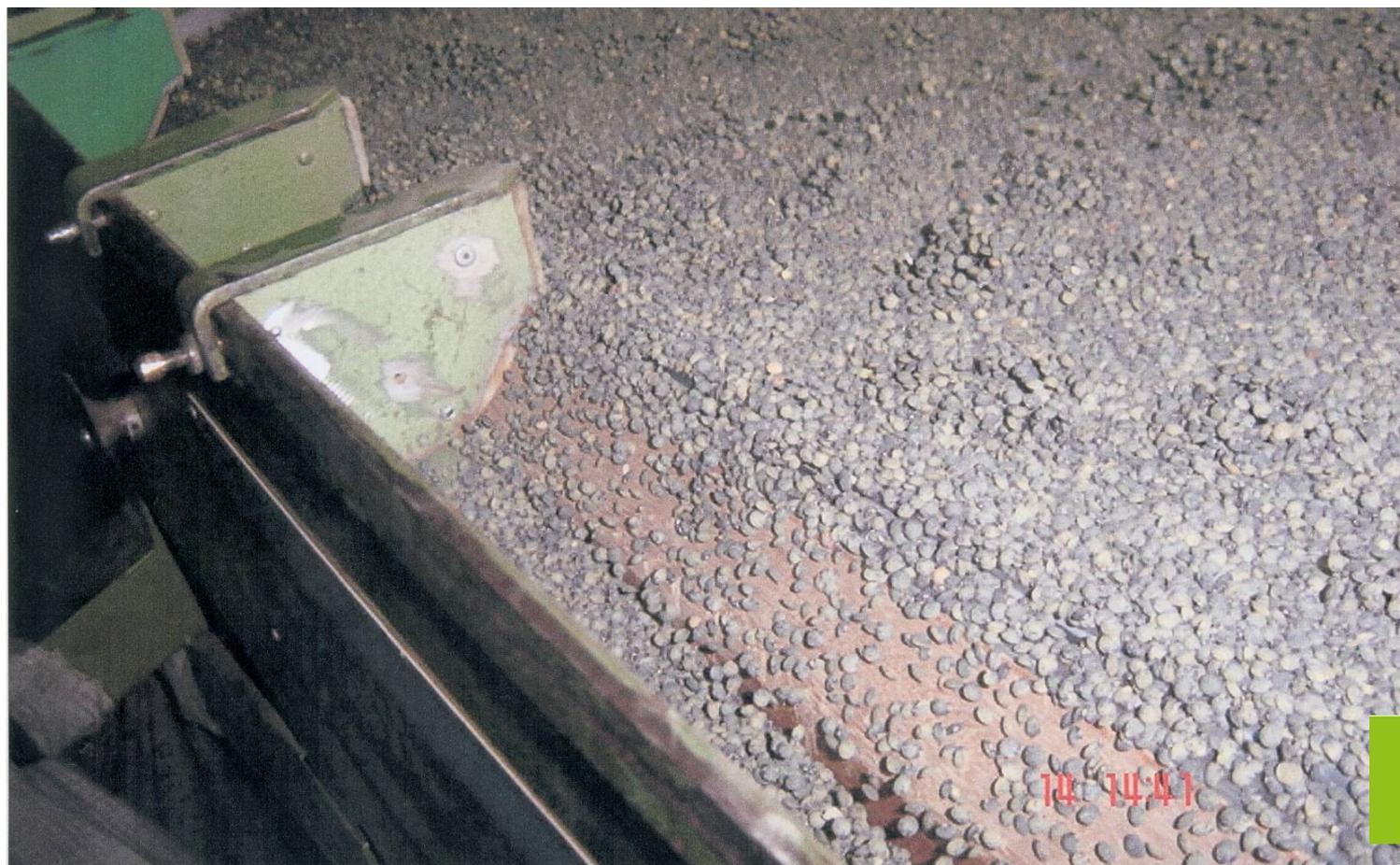
# Les cailloux sont écartés...



# Puis les déchets de lentilles...



# Enfin les lentilles de bonne qualité !



# L'ensachage à la ferme



# La fermeture des paquets



# La vente



# Le Pois sec



# Un peu d'histoire...

- Le pois sec fait partie de la famille des légumineuses.
- Il aurait été domestiqué il y a environ 10000 ans, en même temps que les anciens blés et les lentilles, et probablement le porc, le mouton et la chèvre.

En France, on a trouvé, dans des débris laissés par ceux qui habitaient le Languedoc d'aujourd'hui, des graines de pois qui dateraient de 7000 ans avant notre ère.



# L'intérêt alimentaire des pois secs

**Le pois sec est une légumineuse faible en gras, riche en glucides, en protéines et en fibres alimentaires, en outre, il contribue à l'apport de plusieurs vitamines et minéraux**

- **Fibres alimentaires : pour une meilleure fonction intestinale (et un plus grand rassasiement)**
- **Vitamine B1 : enzyme nécessaire à la production d'énergie**
- **Vitamine B2 : contribue à la croissance et réparation des tissus.**
- **Il apporte aussi des vitamines B3, B9, du cuivre, de la manganèse, du magnésium, potassium, phosphore, zinc et fer...**



# Le triage et l'ensachage



# Comment le consommer ?

**Soupe de pois** : faire tremper les pois la veille, rincer puis ajouter carottes, ail, oignon, bouquet garni, branche de céleri, eau, sel et poivre. Cuire 2 à 3 h, mélanger ou mixer et enfin ajouter de la crème fraîche.

**Purée de pois** : faire tremper la veille. Faire revenir dans une cocotte un oignon, 2 carottes, quelques lardons, ajouter les pois égouttés puis couvrir d'eau bouillante.

Cuire 25 minutes à l'autocuiseur. Mixer et déguster.

Bon appétit !



# Les graines germées

La présence de chlorophylle protège de l'oxydation et aide au nettoyage de nos reins, de notre foie, de nos poumons et de notre système vasculaire



# Les graines germées

Les lentilles germées, aliment vivant, sont riches en fer, magnésium, manganèse, sodium, phosphore, zinc, vitamines A, B1, B2, B3, B6, B12, E et protéines, riches en enzymes qui sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme,

Comme toutes les graines germées, les lentilles germées sont énergies de vie.



# Que faire germer ?

En principe, toutes les plantes comestibles sont utilisables germées :

**Céréales** : blé, épeautre, maïs, millet, orge, riz, avoine, seigle, sarrasin

**Légumineuses** : fenugrec, lentilles, luzerne, pois chiches, soja vert, azukis

**Oléagineux** : sésame, tournesol ; Graines de carottes, chou, céleri, cresson, lin, moutarde, radis et bien d'autres...



# Que faire germer ?

Le temps de germination varie selon les espèces (blé en 2, 3 jours ; lentilles en 3, 4 jours, etc...)

Les graines sont consommables et de grandes valeurs nutritive dès l'apparition du germe. Le surplus de graines germées se conserve dans un bocal fermé au réfrigérateur autant de temps que le temps de germination, sans oublier de les rincer quotidiennement.



# Comment procéder ?

- ▶ Mettre les graines à tremper pendant 12h dans 4 fois leur volume d'eau
- ▶ Rincer et égoutter dans une passoire fine 2 fois/jour
- ▶ Étaler après chaque rinçage ou laisser dans la passoire
- ▶ Après 2 ou 3 jours, les germes apparaîtront et vous pourrez déguster



# GAEC des Terres Froides

- La famille ORBION vous remercie et vous souhaite une bonne fin de marché et une bonne soirée...
  - Bonne dégustation...
    - À très bientôt...

