

# LENTILLES 100% LOCALES

ENVIE D'ESSAYER ?

DÉCOUVREZ LES PRODUCTEURS DE VOTRE RÉGION !



CONNAISSEZ-VOUS LES **LENTILLES 100% LOCALES** ? QU'ELLES SOIENT BLONDES, ROSES, VERTES OU NOIRES, LES LENTILLES SONT BÉNÉFIQUES POUR LE SOL, NÉCESSITENT PEU DE PRODUITS CHIMIQUES ET PERMETTENT À NOS PRODUCTEURS LOCAUX DE SE DIVERSIFIER.

En plus d'être peu coûteuses, elles constituent un atout de taille pour notre santé car elles sont riches en fibres et en minéraux. En les associant à des céréales, comme du riz ou des pâtes, et aux légumes cuits ou crus, elles s'intègrent facilement dans notre assiette. Les lentilles peuvent également être consommées sous forme de galettes, en tant que « snack » ou, à la place du pain, en accompagnement d'un plat.



Et pourquoi ne pas revisiter votre spaghetti bolognaise avec une option végétarienne aux lentilles qui ravira les papilles à la cantine ? [Les recettes sont nombreuses !](#)

ENVIE D'ESSAYER ?

VOICI QUELQUES PRODUCTEURS LOCAUX DE LENTILLES VERS LESQUELS VOUS TOURNER

## Les 4 Fermes



Labelisé Prix Juste, propose des lentilles de toutes les couleurs, mais aussi du quinoa !

## Graines de curieux



Propose différentes sortes de lentilles BIO et plein d'autres produits comme du quinoa, du petit épeautre ou des flocons d'avoine.

## Tontons Bineurs



Propose des lentilles vertes à Erchin

## Ferme de la Cour



Propose de délicieuses galettes de lentilles BIO de la Ferme de la Cour à Maredret

**Vous aussi vous produisez des lentilles en Belgique ?**  
Faites-vous connaître auprès des cantines via [info@greendealcantines.be](mailto:info@greendealcantines.be) et le [Clic local](#) !