

**LENTILLES VERTES DU PUY (AOC)**

**Présentation :** Lentilles de couleur verte foncée et tâchée de noir. Leur diamètre est compris entre 3,25mm et 5,75mm. Elles appartiennent à la lignée Anicia issue de la variété Lens Esculenta Puyensis. Les lentilles du Puy font l'objet d'une AOC par décret du 7 Août 1996 modifiée le 23 septembre 1999.

**Origine :** Sanssac L'Eglise ( France)

**Process :** Nettoyage, épierrage, triage et conditionnement

<b>Caractéristiques physico - chimiques :</b>	Critères d'analyse	Tolérance
	Humidité	13,5-16%
	Matières minérales étrangères	0,05-0,5%
	Matières Végétales étrangères	0,1-0,5%
	Graines Impropres	0,4-1%
	Brisées	0,5-1%

**Conservation :** 24 mois à l'abris de la chaleur et de l'humidité

**Contaminants :** Conformes aux dispositions en vigueur

<b>Valeurs nutritives * :</b>				
	Energie	353kCal ou 1499KJ	Magnésium	97,5 mgr
	Protéines	24,09 gr	Phosphore	421 mgr
	Glucides	60,20 gr	Fer	7,5 mgr
	dont sucres	1,77 gr	Vit B1	0,48 mgr
	Lipides	1,78 gr	Vit B2	0,15 mgr
	dont AG saturés	0,2 gr	Vit B6	0,86 mgr
	Fibres	20,58 gr	Vit B9	55 µgr
	Sodium	2,3 mgr		
	Zinc	2,1 mgr		

\* : Valeurs nutritives pour 100 gr

**Cuisson :** Compter 60 gr par personne. Les mettre dans 3 fois leur volume d'eau froide et laisser bouillir. Cuire à couvert pendant 15 à 20 min environ à partir de l'ébullition.