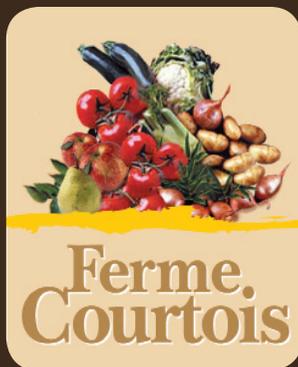




La ferme Courtois

# LES LENTILLES DE SAUVERNY



La ferme Courtois

Route de la Branvaude 13 - 1290 Versoix, Genève.  
Tél. 022.755.43.16 - Fax 022.755.43.27  
www.fermecourtois.ch - lescourtois@bluewin.ch

## LA FERME COURTOIS

Le domaine de la Ferme Courtois est situé sur les hauteurs de la commune de Versoix, au lieu-dit de Sauverny sur le canton de Genève. Cette exploitation est gérée en fermage par Christophe Courtois, 4<sup>ème</sup> génération d'agriculteur. **Il s'agit d'un domaine agricole respectant les normes de prestations écologiques et respectueuses de l'environnement (PER).**

Ses terres s'étendent sur 55 hectares entre le canton de Genève, le canton de Vaud et la France voisine. Le domaine compte une production arboricole avec plus de quinze variétés de pommes, des poires, des

pruneaux, des pêches de vigne, des framboises, raisinets et cassis, ainsi qu'un secteur maraîcher où sont produites salades, tomates, courgettes, aubergines, courges, etc. On y cultive également en grande culture du blé, du colza, du maïs, de la betterave à sucre, du trèfle graine, du lin et bien sûr les fameuses:

### LENTILLES DE SAUVERNY

Celles-ci sont conditionnées en sachet de 500 g ou en sac de 5 kg. **Elles sont cultivées sans engrais et bénéficient du label de qualité: «Genève Région Terre Avenir».**

Découvrez les valeurs nutritives des lentilles décrites dans l'encadré ci-dessous ainsi que quelques recettes pour bien les apprêter.



Retrouvez nous sur [www.fermecourtois.ch](http://www.fermecourtois.ch)

## LA LENTILLE CONTRIBUE À L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Ce légume est cultivé à Genève depuis 1995 par la famille Courtois. La lentille est une légumineuse produite sans engrais. Véritable source de protéines végétales et riche en acides aminés, la lentille contribue à l'équilibre alimentaire par ses apports en fer, calcium, magnésium et vitamine B.

- Variétés : Anicia de couleur verte et Beluga de couleur noire.  
- Semis : dès le mois d'avril.  
- Récolte : à mi-juillet à l'aide d'une moissonneuse-batteuse.

- Rendement : 1'000 à 1'200 kg à l'hectare.

### Valeurs nutritives:

100 g de lentilles représentent:

- 28 g de protéines
- 1,8 g de lipides
- 1,8 g de fibres

La lentille apporte 4 fois plus de fibres que le riz, les pâtes ou les pommes de terre. Riche en vitamine B1, B2 et B6, elle contient 3 fois plus de calcium que les céréales et 7 fois plus de fer que les épinards.

Certains nutritionnistes affirment

que la consommation de ce légume sec concourt à la baisse du taux de cholestérol. **La lentille est aujourd'hui au menu des plus grandes tables.**





# BON APPÉTIT !

## QUELQUES RECETTES POUR 4 PERSONNES

### Lentilles à l'ancienne

- 300g de lentilles vertes
- 2 échalotes
- moutarde à l'ancienne (gros grains)
- crème, beurre
- sel & poivre

Rincer les lentilles à l'eau froide (trempage inutile). Cuire dans de l'eau pendant 20 à 30 minutes. Les égoutter. Faire revenir les échalotes hachées dans une noix de beurre. Ajouter les lentilles. Délayer 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne dans 2 dl de crème. Mélanger aux lentilles. Laisser réduire à feu doux. Saler et poivrer à votre goût.

### Salade de lentilles Beluga aux pommes

Rincer les lentilles à l'eau froide (trempage inutile). Cuire environ 20 minutes 60g de lentilles beluga par personne dans 3 fois leur volume d'eau à laquelle on ajoute une échalote, une carotte et une feuille de laurier. Puis les égoutter.

Préparer une vinaigrette à base de :

- 4 cs de vinaigre balsamique rouge
- 4 cs d'huile de colza
- Sel et poivre

Ajouter aux lentilles.

Agrémenter d'une pomme coupée en petits dés.

### Potée de lentilles vertes et saucisson

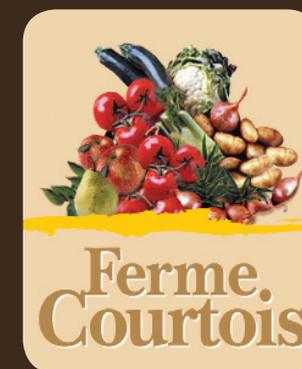
- 1 cs d'huile
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 poireau en fines lamelles
- 4 branches de céleri (les feuilles réservées)
- 250g de lentilles vertes
- 1 feuille de laurier avec un clou de girofle
- 2dl de vin blanc, 3dl d'eau
- 2 saucissons moyens (env. 400g pièce)
- 1 cube de bouillon. Sel & poivre

Faire revenir dans l'huile chaude oignon, ail, poireau, céleri pendant 5 minutes. Ajouter les lentilles, les feuilles de céleri hachées, la feuille de laurier et le clou de girofle. Mouiller avec l'eau et le vin, porter à ébullition, puis baisser le feu. Poser les saucissons (piqués avec des cure-dents) sur les lentilles, couvrir et laisser mijoter environ 40 minutes. Ajouter le cube de bouillon, assaisonner, enlever la feuille de laurier et le clou de girofle. Servir avec des pommes de terre rissolées.

### La salade de lentilles d'Isabelle

Cuire pendant 20 à 30 minutes 400g de lentilles vertes dans l'eau. Égoutter. Dans un saladier, mélanger les lentilles avec un peu d'huile d'olive, du vinaigre balsamique, des grains de poivre rouge entiers pour la couleur, de la coriandre ciselée, du sel et du poivre. Selon son goût, on peut rajouter des morceaux de céleri branche ou de mangue.

# LES LENTILLES DE SAUVERNY



## La ferme Courtois

Route de la Branvaude 13 - 1290 Versoix, Genève.

Tél. 022.755.43.16 - Fax 022.755.43.27

www.fermecourtois.ch - lescourtois@bluewin.ch