





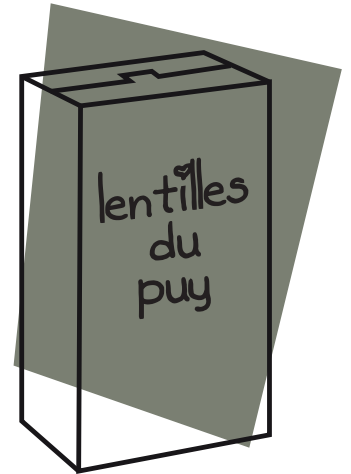




Quiz sur les lentilles

-  1 - Depuis quand les lentilles existent-elles ?
a) Depuis 1000 ans
b) Depuis 3000 ans
c) Depuis 8000 ans
-  2 - Parmi ces trois lentilles, laquelle n'en est pas une ?
a) La lentille verte du Puy
b) La lentille du Berry
c) La lentille de Paris
-  3 - A quel endroit à la maison, la lentille se conserve-t-elle ?
a) Dans le placard, dans un récipient fermé
b) Dans le réfrigérateur, dans un récipient fermé
c) Dans le congélateur, dans un récipient fermé
-  4 - A quelle famille alimentaire appartient la lentille ?
a) La famille des fruits et légumes
b) La famille des céréales, pains, féculents
c) La famille des produits laitiers
-  5 - Comment la lentille se consomme-t-elle ?
a) Uniquement crue
b) Crue et cuite
c) Uniquement cuite
-  6 - A quelle fréquence est-il conseillé de consommer des lentilles ?
a) 1 fois par an
b) 1 fois par mois
c) Au moins une fois tous les 15 jours



Les bonnes réponses du Quiz sur les lentilles

Question 1 : La bonne réponse est la « C ». La lentille est un légume très ancien qui date de plus de 8000 ans.

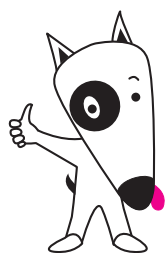
Question 2 : La bonne réponse est la « C ». La lentille de Paris n'existe pas.

Question 3 : La bonne réponse est la « A ». La lentille se conserve dans un placard, placée dans un récipient fermé.

Question 4 : La bonne réponse est la « B ». La lentille est un légume sec qui appartient à la famille des céréales, pains, féculents... même si elle porte le nom de légume. Ses qualités nutritionnelles sont en effet proches de celles des autres membres de cette famille que sont les pâtes, le riz, les pommes de terre, les céréales...

Question 5 : La bonne réponse est la « C ». La lentille se consomme uniquement cuite.

Question 6 : La bonne réponse est la « C ». Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est recommandé de consommer un légume sec au minimum tous les 15 jours : fais ton choix parmi lentilles, pois cassés, flageolets, haricots...



Un grand bravo si tu as trouvé
toutes les bonnes réponses

Bonne dégustation 