

# LES LENTILLES D'EAU, UNE SOURCE DE PROTÉINES VÉGÉTALES INNOVANTE



Elles sont une source élevée de protéines complètes



Les lentilles d'eau sont des plantes aquatiques à croissance très rapide

Des équipes de recherche de l'INAF<sup>1</sup> s'intéressent justement à ces aspects



PEUVENT ÊTRE UTILISÉES SOUS FORME DE:

1

## ALIMENTS PROTÉINÉS

Consommées entièrement crues ou cuites

Exemples:

- Salade
- Soupe
- Smoothie

Source de protéines et de fibres

2

## INGRÉDIENTS NUTRITIFS

Séchées et/ou transformées en concentrats ajoutés à des produits alimentaires

Exemples:

- Augmenter la valeur nutritionnelle (protéines, fibres...)
- Propriétés fonctionnelles (meringue, yogourt, sauce...)

3

## EXTRAITS BIOACTIFS

Peptides, polyphénols

Bienfaits sur la santé démontrés en laboratoire:

- Antioxydant
- Anti-diabète
- Anti-hypertension



## ÉTAPES-CLÉS DE LA TRANSFORMATION



### PRODUCTION



Champs d'eau,  
culture verticale

*Nécessite peu d'espace  
et de ressources*



Photo : Midjourney

### 1<sup>ERE</sup> TRANSFORMATION



Séchage et  
conditionnement

*Ingédients simples permettant  
d'augmenter le contenu  
en fibres et en protéines*



### 2<sup>E</sup> TRANSFORMATION



Hydrolyse, extraction  
et purification

*Des ingrédients  
avec des propriétés  
innovantes*

**Pour en savoir plus sur les recherches  
qui ont inspiré cette fiche:**

[Laurent.Bazinet@fsaa.ulaval.ca](mailto:Laurent.Bazinet@fsaa.ulaval.ca)



**Vous êtes une entreprise  
et souhaitez en savoir plus:**

[ssi@inaf.ulaval.ca](mailto:ssi@inaf.ulaval.ca)

Québec

 **INAF**  
INSTITUT SUR LA  
NUTRITION ET LES  
ALIMENTS FONCTIONNELS

 UNIVERSITÉ  
**LAVAL**