

Comment cuisiner les lentilles corail ?

I. Présentation

En direct des champs

La **lentille** (d'une manière générale), désigne une plante vivace de la famille des *Fabaceae* ou famille des pois. Elle se présente comme une petite plante haute de 20-60 cm, touffue, à petites feuilles rondes et minuscules fleurs blanches ou bleues pâles. Après floraison, elle forme des gousses de 1-2cm de large dans lesquelles se forment une à deux graines : la lentille. Les lentilles (graines) sont récoltées après que la plante ai formé ses graines. D'un point de vue calendaire, le semis est réalisé au printemps en poquets, la floraison est courant juin, puis la récolte en milieu d'été. Les graines sont ensuite laissées à sécher à l'air libre au moins deux mois\



Plants de lentilles en fleur (juin)

La lentille corail est une sous variété des lentilles, caractérisée par une **couleur rouge** et toujours vendue **dépéliculée**. Sans la pellicule, la lentille est plus fondante et plus rapide à cuire, sans impact sur la valeur nutritionnelle.

Dans les magasins / Les étals

Les lentilles corail, sont des ingrédients à longue durée de conservation et se trouvent toute l'année. Elles sont disponibles dans les rayons bios, les rayons des légumineuses ou dorénavant dans les produits en vrac.

A noter qu'il commence à exister différents produits transformés à base de lentilles : lentilles concassées, pâtes aux lentilles. Ces produits sont intéressants en terme de dépannage mais il est préférable au quotidien de privilégier les lentilles corail brute. En effet, ces produits cassent la structure du végétal et lui font perdre nombre propriétés.



Lentilles corail

II. Comment les cuisiner ?

Comment les préparer

Avant usage, il est préférable de rincer les lentilles corail. Celles-ci pouvant avoir été conservées longtemps, cela permet de retirer toute éventuelle poussière. On peut ensuite les cuire, à raison de 15 minutes à l'eau bouillante. Dans certaines recettes, elles sont mises directement à mijoter dans le plat.

On peut aussi les utiliser crues, mixées pour former une pâte à galettes qui sera ensuite cuite. Dans ce contexte, il est préférable de faire tremper les lentilles avant le mixage,

qu'elles se ramollissent suffisamment.

Dans quelles recettes ?

Les lentilles corail peuvent être utilisées dans de nombreuses préparations et recettes.

Cuites et nature, elles peuvent entrer dans la composition de salades chaudes ou froides, de poêlées, associées avec d'autres légumineuses ou des légumes. Elle se prête à énormément de plats mijotés donc les plus connus sont les dahls (lentilles aux épices d'origine indienne) et les currys.

Pour varier, on peut également s'orienter vers les colombo et les tajines. Cuites et mixées, elles peuvent être utilisées en base de galettes de légumineuses ou alors de terrines de lentilles. Je pense que l'on doit pouvoir en faire des gâteaux sucrés, mais je n'ai pas encore essayé.

Elles peuvent également être utilisées en soupes où elles apporteront consistance et velouté.

Avec quoi l'associer ?

La lentille corail, contrairement à la verte, a une saveur très douce, ce conduit à l'associer préférentiellement avec des ingrédients doux, sucrés, épicés ou neutres. On évite l'acidité. Côté condiments, elle s'accorde très bien avec les épices à curry, à colombo, puis au curcuma, coriandre, cannelle. Elle se marie avec les herbes fraîches, ciboulette, persil, basilic et les herbes de Provence.

Pour les légumes, on peut la marier avec les légumes doux : courgettes, aubergines, potirons et courges d'automne, patate douce, oignons, betterave. Le poivron lui convient avec parcimonie. Par contre, évitez la tomate, dont l'acidité ne « matche pas » avec la lentille corail. Elle fonctionne aussi très bien avec les légumes feuilles : épinards, blette, chou kale..

Pour les fruits, on peut la marier sans mal avec les abricots crus, les pêches, les nectarines, ou encore pommes et poires, dans des salades sucrées salées. Elle marche bien également avec les fruits secs (amandes, noix, noisettes).

Elle s'associe aussi avec les fromages doux (mozzarella, fromage de chèvre frais,..), le cantal, et yaourts et faisselle. En terme de viandes, elle peut accompagner sans mal viande et poissons blancs.

Et enfin, elle se marie souvent très bien avec les autres légumineuses, particulièrement les pois chiches et les autres lentilles.

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes du blog pour vous inspirer avec les lentilles corail:

- [Asperges sautées et lentilles corail au curry](#)
- [Lentilles corail et artichauts mijotés au vin blanc](#)
- [Dahl de lentilles corail et épinard](#)
- [Velouté de courge et lentille corail](#)
- [Terrine de lentilles corail](#)



Asperges sautées et lentilles corail au curry



Velouté courge lentilles corail



Terrine lentilles corail –

Source de l'article :

- [wikipédia : lentilles cultivées](#)