

Comment cuisiner les lentilles vertes ?

I . Présentation

En direct des champs

La lentille est une Fabaceae (plante de la famille des pois) annuelle, semée en mars/avril, poussant tout l'été puis récoltée début septembre. Elle développe des gousses contenant généralement deux graines vertes: les lentilles. On récolte les gousses une fois celles-ci sèches, on trie le tout, et on conserve les graines valides.



© Au Fil de l'Étée
Lentilles vertes cultivées (Gers, Juin)

Son Histoire

Les lentilles sont des plantes cultivées depuis très longtemps en raison de leur richesse nutritive (protéines, minéraux) et de leur tolérance à la sécheresse. On en trouve les premières traces en Asie, puis en Égypte à l'époque des pharaons, puis dans l'antiquité romaine. Par exemple, le cuisinier romain *Apicius* a fait connaître une (délicieuse ?) recette de lentilles aux cardons. Avec la conquête des Gaules, la lentille s'installa en France, dans les terroirs favorables.

Un terroir particulier inscrit son histoire avec la lentille : la région du **Puy en Velay** en Haute Loire , associé à l'IGP « lentilles vertes du Puy » (le mot « puy » désigne une montagne d'Auvergne). A Saint Paulien (sud du Puy en Velay) on retrouve en 1928 des vases gallo romains remplis de lentilles datant de l'époque. On trouve également traces écrites de la fameuse lentille du Puy vers 1643 dans les « *Mémoires pour l'histoire du Puy en Velay* » d'Antoine Jacmon, qui parle de la culture des « *lanthiles* ». Pendant longtemps, elle est restée un ingrédient spécifique de la région, connu uniquement là bas. Elle commença à bien se vendre en France dans les années 1920 grâce au chemin de fer et connu un grand succès du fait de sa qualité. Les bénéfices (pécuniers) de sa culture attirant nombre contre facteurs, les lentilles se nommèrent bien vite « du Puy » et en 1935 la ville du Puy en Velay obtint une reconnaissance « d'appellation locale ». Cette lentille obtint l'appellation AOC (1996, française) puis AOP (2008, européenne)

Sur les étals/dans les magasins

La lentille verte se retrouve uniquement sous forme sèche, au rayon épicerie ou bio des magasins. sélectionner des lentilles **bio** : comme tous les légumineuses, elle stocke aisément des pesticides dans sa version non bio. Un dernier petit truc : comme tous les légumes secs, elles se conservent à l'abri de la lumière, dans un placard (sac en toile, bocal de verre avec rondelle, etc) et n'ont quasi pas de date de péremption



Et pour la lentille du Puy, vous la retrouverez avec son sac iconique ☐



II . Comment la cuisiner ?

Comment les préparer ?

Si vous achetez de la lentille verte en vrac, il est préférable de la rincer à l'eau avant utilisation.

Ensuite, la lentille verte est classiquement cuite une 15 à 20 min dans de l'eau bouillante, dans laquelle on peut ajouter bouquet garni, ail, garniture aromatique si on souhaite la parfumer. Vous pouvez aussi directement l'utiliser dans vos plats mijotés, sous réserve qu'il y ai suffisamment de liquide.

A noter que c'est une légumineuse qui n'a pas besoin de trempage et qui se cuit rapidement.

Dans quel plat ?

La lentille peut entrer dans grand nombre de plats chauds ou froids.

On peut l'utiliser dans des « mijotés » rapides avec des légumes de saison, des dahls (plats indiens aux épices) ou encore des poêlées. Pour les flexitariens, le petit salé aux lentilles est un classique.

Elle se cuisine aussi en soupe mixée ou avec lentilles entières.

On peut également l'intégrer dans des salades ou des « bowls » avec légumes, céréales, fromage pour créer un plat complet. Pour les audacieux, des boulettes (a.k.a falafels) ou galettes de lentilles peuvent être tentés.

Plus anecdotiquement, on peut aussi la cuisiner en gâteau au chocolat.

Avec quoi l'associer ?

La lentille verte est bien condimentée un simple bouquet garni avec *ail*, *laurier*, *thym*.. comme avec des préparations aux épices complexes tels que currys, colombo. La plupart des vinaigrettes lui vont bien, qu'elles soient aux herbes, à la moutarde, au balsamique..

Elle se marie bien avec les noisettes, noix, amandes, ou encore le chocolat pour d'étonnantes recettes salées ou sucrées?

La lentille verte se marie bien aux légumes d'hiver (carottes, poireaux, ..), aux betteraves, ou encore aux courges.n salade, je trouve qu'elle marche bien avec des fruits d'automne comme la pomme, poire, raisin. On peut également lui associer l'abricot, dans un étonnant contraste

Côté viande et poissons, elle s'associe bien aux charcuteries fumées, au saumon fumé ou à la truite fumée, aux œufs, ou encore au tofu fumé. Elle fonctionne bien avec les fromages pêchus tels que le roquefort, la fourme d'Ambert ou encore la feta et son goût salé.

III. Les recettes du blog

Retrouvez quelques idées classiques ou plus originales pour vous inspirer

- [Boulettes de lentilles et ailade toulousaine](#)
- [Gallettes de lentilles vertes et pommes](#)
- [Dahl aux blettes](#)
- [Salade de lentilles vertes et raisin frais](#)
- [Purée de patidou, lentilles, noix](#)



© Au Fil du Thym

Gallettes de lentilles vertes, pomme noisette



© Au Fil du Thym

Salade lentilles et raisin frais



© Au Fil du Thym

Dahl aux blettes

Sources de l'article :

- <http://www.lalentillevertedupuy.com/>
- [wikipédia : lentille verte](#) et [lentille cultivée](#)