

La lentille verte du Puy : Présentation et recettes

I . Présentation

Son Histoire

Avant de commencer, une petite précision : les lentilles du Puy ne proviennent pas du Puy de Dôme ou de Sancy, mais du terroir du **Puy en Velay** en Haute Loire. En fait, le mot « puy » désigne une montagne d'Auvergne. Cependant, les lentilles du Puy ne sont pas directement arrivées ici.

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. Pour l'anecdote, à Saint Paulien (sud du Puy en Velay) on retrouve en 1928 des vases gallo romains remplis de lentilles datant de l'époque, c'est vous dire !

On trouve des 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).

Sa culture

La lentille est une herbe 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.

La vraie zone de culture AOP regroupe 87 communes de Haute Loire situées au

sud du Puy : le *Velay Volcanique* et le *bassin du Puy*. Ce sont des zones en altitude (environ 1000m).. et je dois avouer particulièrement belles ! Une photo en exemple :



Sur les étals/dans les magasins

La lentille verte du Puy se retrouve uniquement sous forme sèche, au rayon épicerie ou bio des magasins. Inutile de se rendre en Haute Loire pour trouver de la lentille du Puy, celle-ci étant à présent commercialisée par la grande distribution. Pensez à bien 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 ☐



II . Comment la cuisiner ?

Note : Ces conseils conviennent à la fois pour la lentille verte du Puy et pour les lentilles vertes (non AOC) que vous trouverez en épicerie.

Préparation

Classiquement, la lentille doit être 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. Contrairement aux autres lentilles, la lentille verte du Puy garde (à mon jugement) un côté assez croquant qui se prête bien aux salades ou aux poêlées. Son goût est assez rustique, parfois aux notes d'amandes ou de noisette.

A noter que c'est une légumineuse qui n'a pas besoin de trempage et qui se cuit rapidement. C'est la légumineuse la plus pratique à préparer pour les végétariens.

Astuces de cuisine

Dans quel plat ?

La lentille peut entrer dans grand nombre de plats :

- Dans les salades froides ou tièdes.
- Dans des « mijotés » rapides avec des légumes de saison.
- En soupe, mixée ou avec lentilles entières.
- En garniture de saucisses, pièces de cochon, « à l'ancienne »... comme le fameux « saucisse lentilles ».

- En farine, en remplacement partiel du blé dans certains gâteaux/galettes.
- Dans les « veggie bowl », bols végétariens regroupant différents ingrédients et nutriments pour créer un plat complet.



Avec quoi l'associer ?

La lentille verte du puy est bien condimentée par le le vinaigre balsamique, un simple bouquet garni, à l'ail . Elle se marie bien avec les noisettes, noix amandes, ou encore le chocolat pour d'étonnantes recettes sucrées.

La lentille verte se marie bien aux légumes d'hiver (carottes, poireaux, ..), ou encore aux courges .

Pour des plats ou salades complètes, elle s'associe bien aux charcuteries fumées, au saumon fumé ou à la truite fumée, aux œufs, ou encore au tofu fumé .

En 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

III. Les recettes du blog

Retrouvez quelques idées classiques ou plus originales :

- [Boulettes de lentilles et aillade toulousaine](#)
- [Galettes de lentilles vertes et pommes](#)
- [Dahl aux épinards](#)
- [Veggie bowl lentilles, feta, abricot](#)

- [Veggie bowl d'hiver](#)
- [Salade de lentilles à la truite fumée](#)
- [Salade de lentilles vertes et raisin frais](#)
- [Poêlée de lentilles vertes et légumes d'automne](#)
- [Mijoté lentilles vertes et tofu fumé](#)
- [Courge spaghetti à la bolognaise de lentilles](#)



Gallettes de lentilles vertes



Poêlée lentilles, butternut et champignons

Sources de l'article :

- <http://www.lalentillevertedupuy.com/>
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Lentille_verte_du_Puy