



An nou manjé manjé péyi a



La Lentille

Lens culinaris – Famille des fabacées
« LANTY »

Origine :

L'une des premières légumineuses à être domestiquées – il y a 9 000 ou 10 000 ans, probablement en même temps que le blé –, la lentille vient du croissant fertile du Proche-Orient.

Description :

La lentille est une plante annuelle dont les tiges peuvent atteindre 30 cm de haut et se divise en nombreux rameaux qui portent des feuilles allongées. Les fruits renferment deux graines : les lentilles proprement dites.

La lentille est une légumineuse qui ne contient quasiment pas de graisses.

Saisonnalité :

En primeur toute l'année.

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 17,5 g • Lipides 0,5 g • Protides 8,2 g • Eau 69 g • Calories 107 Kcal • Fibres 5 g • Calcium 27,2 mg

Vitamines : A 6 (µg) • B1 0,13 (µg) • B2 0,07 (µg) • PP ou B3 0,6 (µg) • C 1,75 (µg)

Les bienfaits :

Les lentilles sont parmi les plus digestes des légumineuses. Elles fournissent aux femmes enceintes de l'indispensable acide folique et leur contenu en fibres alimentaires est exceptionnel.

Des études ont associé une consommation régulière des lentilles et légumineuses en général à divers bienfaits tels qu'un meilleur contrôle du diabète, une diminution du risque de maladies cardiovasculaires et une diminution du risque de cancer colorectal.

Utilisation :

Utilisation culinaire en soupe, potage, pâté, ragoût, farine.

En entrée

Soupe de lentilles

Préparation : 30mn • Cuisson : 20mn
Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de lentilles • 1 carotte • 1 bouquet garni • Sel • Poivre

- 1 - Laver les lentilles.
- 2 - Eplucher la carotte et la couper en rondelles fines.
- 3 - Dans la casserole mettre les lentilles, la carotte, le bouquet garni et 1,5 litre d'eau. Assaisonner.
- 4 - Laisser cuire 20 mn.
- 5 - Passer au moulin à légumes ou mixer.

En plat principal

Boulettes de viande à la lentille

Préparation : 20mn • Cuisson : 35mn
Ingrédients pour 4 personnes :

350 g de bœuf haché • 70 g de lentilles corail • 70 g de riz rond • 1 œuf • 2 cuillères à soupe de concentré de tomates • 2 cuillères à soupe de chapelure • 2 oignons • 400 g de tomates pelées et concassées • Sel • Poivre • Huile d'olive

- 1 - Faites cuire le riz et les lentilles 15 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- 2 - Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec les lentilles et le riz.
- 3 - Ajoutez l'œuf battu, le concentré de tomates et la chapelure. Salez et poivrez.
- 4 - Façonnez des boulettes de tailles égales avec ce mélange.
- 5 - Pelez et émincez finement les oignons. Faites-les fondre dans une poêle sur feu doux avec l'huile d'olive.
- 6 - Ajoutez les boulettes et faites-les rissoler en les retournant souvent.
- 7 - Quand elles sont dorées, rajoutez les tomates concassées et faites mijoter 5 à 10 min sur feu doux.
- 8 - Salez et poivrez si nécessaire.

En dessert

Tarte à la lentille verte du Puy

Préparation : 1h • Cuisson : 45mn
Ingrédients pour 8 personnes :

200 g de lentilles vertes du Puy • 4 œufs
20 cl de crème fraîche épaisse • 150g de sucre • 2 c à soupe de rhum • 1 pâte brisée • Un peu de sucre glace

- 1 - Faire cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 30 à 35 mn.
- 2 - Les égoutter et les passer au mixeur, afin d'obtenir une fine purée, à laquelle on ajoute les jaunes d'œufs, le sucre, la crème et le rhum.
- 3 - Garnir un plat à tarte, de pâte brisée, y verser la préparation et faire cuire à four chaud, 45 mn, jusqu'à ce que la pâte prenne une couleur dorée.
- 4 - Pendant ce temps, monter les blancs d'œufs en neige, ferme, avec 2 ou 3 cuillerées de sucre glace. A sa sortie du four, étaler ces blancs sucrés, sur toute la surface de la tarte et faire dorer 2 à 3 mn.

