



< retour

*Epicerie*

# Lentilles blondes



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Gousses et Graines

(Haricots verts...)

**Origine :** Asie centrale

**Famille :** Légumineuses

Les lentilles blondes sont plus grosses que les lentilles roses et les lentilles vertes. Sa semence est également plate contrairement à celle des lentilles roses et vertes.

De nombreuses variétés en sont produites à travers le monde notamment au Canada, aux Etats-Unis, au Chili, en Argentine et en Turquie.

Plonger les lentilles dans de l'eau bouillante faciliterait leur digestion.

## COMMENT CHOISIR ?

Les lentilles blondes du Nord et du Cantal sont plus grandes que les lentilles vertes, un peu moins fermes et presque aplaties. Elles sont idéales pour les potages et veloutés.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les gousses des lentilles sont cueillies seulement lorsqu'elles sont à pleine maturité. Séchées, les lentilles ne servent pas uniquement à préparer des soupes nourrissantes, elles se mettent aussi dans les salades et les mets principaux. On les réduit en purée avec laquelle on prépare notamment des croquettes. En Inde, lentilles et riz sont souvent associés, ce qui rend ces aliments plus nourrissants car leurs acides aminés se complètent. On cuisine ainsi les lentilles en curry, sorte de ragoût consistant très aromatisé. On peut faire germer les lentilles ou les transformer en farine, utilisée notamment pour confectionner des galettes et mélangée avec de la farine de céréale pour en faire un supplément protéiné.

## COMMENT PRÉPARER ?

Éviter une cuisson trop longue qui transforme les lentilles en purée. Dans l'autocuiseur, il est recommandé d'ajouter un peu d'huile pour la cuisson des lentilles afin de prévenir la formation d'écume qui pourrait bloquer la valve de sécurité: prévoir de 15 à 20 min pour la lentille brune, et environ 5 min pour la lentille orange.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les lentilles se conservent dans leur sachet, dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La lentille est une excellente source d'acide folique et de potassium; elle est aussi une bonne source de fer et de phosphore, et elle contient du magnésium, du zinc, de la thiamine, du cuivre, de la niacine, de la vitamine B6 et de l'acide pantothénique.

calories

**353**  
kcal

protéines

**25,80**  
g

glucide

**60,08**  
g

lipide

**1,06**  
g

magnesium

**122,00**  
mg

calcium

**56,00**  
mg

sodium

**6,00**  
mg

acides  
gras  
saturés

**0,16**  
g

phosphore

**451,00**  
mg

sucré

**2,03**  
g

—  
fibre

**10,66**  
g

—  
cuivre

**0,52**  
mg

—  
zinc

**4,78**  
mg

—  
fer

**7,54**  
mg

—  
manganèse

**1,33**  
mg

vitamin  
B1

**0,87**  
mg

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Fruit d'une plante herbacée annuelle probablement originaire d'Asie centrale, la lentille est consommée depuis les temps préhistoriques. Ce fut l'un des premiers aliments cultivés. Des archéologues ont trouvé des graines de lentilles dans des sites d'agriculture du Proche-Orient datant de 8 000 ans; celles-ci étaient consommées avec l'orge et le blé qui sont également originaires de cette région. Ces trois aliments ont été apportés en Europe et en Afrique lors de diverses migrations. La lentille a été introduite en Inde avant notre ère; on la nomme dhal et elle est depuis toujours un aliment de base. On mentionne la lentille dans la Genèse. Aujourd'hui, les plus importants producteurs de lentilles sont la Turquie, l'Inde, le Canada, le Bangladesh, la Chine et la Syrie.

## La soupe aux lentilles de george harrison [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Pain de lentilles et noix de cajou [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Lentilles blondes, gésiers de canard confit et foie gras pressé en terrine [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Berkoukes - spécialité algérienne à

# l'agneau [6]

En savoir plus [6]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15554>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15554>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/la-soupe-aux-lentilles-de-george-harrison>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pain-de-lentilles-et-noix-de-cajou>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/lentilles-blondes-gesiers-de-canard-confit-et-foie-gras-presse-en-terrine>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/berkoukes-specialite-algerienne-lagneau>