



< retour

*Epicerie*

# Lentilles vertes du Puy



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Gousses et Graines

(Haricots verts...)

**Origine :** France

**Famille :** Légumineuses

La lentille pousse sur une petite plante touffue à tiges très fines et anguleuses, qui atteignent de 35 à 45 cm de haut. Les gousses courtes, plates et oblongues, mesurent rarement plus de 1,5 cm de long; elles contiennent 1 ou 2 graines.

La lentille peut être plus ou moins arrondie, plus ou moins ovale, plate ou en forme de cœur.

Elle est de couleur noire, jaune, rouge ou orange. Certaines se vendent entières, d'autres décortiquées, séparées alors en deux demies comme les pois cassés. La texture et la saveur varient selon les espèces.

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

## VARIÉTÉS

Les lentilles sont divisées en 2 groupes selon leur taille: la variété macrospermae (grosse lentille) et la variété microspermae (petite lentille). Il existe des dizaines de variétés à l'intérieur de ces groupes. Une des plus connues en Occident est la lentille ronde en forme de disque biconvexe, de couleur verte ou brunâtre dont l'écorce est conservée. Les lentilles vertes du Puy sont cultivées sur les terres volcaniques du Velay.

## COMMENT CHOISIR ?

Les lentilles vertes du Puy sont reconnaissables à leur couleur vert pâle marbré de bleu. Elles bénéficient d'une Appellation d'Origine Contrôlée.

## 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. Prévoir 60 min pour la lentille brune, et de 15 à 20 min pour la lentille orange.

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 stocker dans une boîte métallique hermétique au frais et à l'abri de la lumière. Les

conserver pas plus de 6 mois.

## 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	protéines	glucide	lipide	magnesium
<b>353</b> kcal	<b>25,80</b> g	<b>60,08</b> g	<b>1,06</b> g	<b>122,00</b> mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
<b>56,00</b> mg	<b>6,00</b> mg	<b>0,16</b> g	<b>451,00</b> mg	<b>2,03</b> g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
<b>10,66</b> g	<b>0,52</b> mg	<b>4,78</b> mg	<b>7,54</b> mg	<b>1,33</b> mg
vitamin B1				
<b>0,87</b> 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.

## Salade de lentilles et fromage pané au sésame doré [3]

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

## Dombrés lentilles [4]

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

## Salade auvergnate de lentilles au cantal [5]

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

## Soupe de lentilles et crème épicée à la noix de coco [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Crème de lentilles du puy à la noix de coco [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Salade de lentilles au saumon fumé [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Crème de lentilles et chantilly à la ciboulette [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Travers de porc aux lentilles [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Harira - soupe traditionnelle marocaine [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

# Loup de mer aux lentilles [12]

En savoir plus [12]

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15555>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15555>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-lentilles-et-fromage-pane-au-sesame-dore>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/dombres-lentilles>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-auvergnate-de-lentilles-au-cantal>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-lentilles-et-creme-epicee-la-noix-de-coco>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-lentilles-du-puy-la-noix-de-coco>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-lentilles-au-saumon-fume>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-lentilles-et-chantilly-la-ciboulette>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/travers-de-porc-aux-lentilles>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/harira-soupe-traditionnelle-marocaine>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/loup-de-mer-aux-lentilles>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/lentilles-vertes-du-puy?page=1>