



< retour

Epicerie

Lentilles corail



Aimez-vous cet ingrédient ?

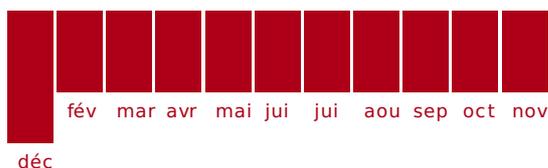
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Gousses et Graines

(Haricots verts...)

Origine : Asie centrale

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.

La lentille corail, de couleur rose, est rapide à cuire et se prête particulièrement bien à la réalisation de purées.

VARIÉTÉS

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. La lentille rose ou corail, provient d'Afrique du Nord ou du Moyen-Orient.

COMMENT CHOISIR ?

La lentille corail ou rose, qui est rouge, a un goût poivré. Sa couleur doit être attrayante et brillante et être de taille uniforme. Cela facilitera la cuisson. Elle doit être lisse et intacte. Elle ne doit pas avoir commencé à germer. La lentille corail ou rose est toujours vendue décortiquée

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 conserver dans leur sachet, dans un endroit sec dans un récipient hermétique à l'abri de la lumière. Elles peuvent se conserver plusieurs mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Galettes de lentilles corail et raita aux épices [4]

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

Dhal de lentilles corail au chou kale [5]

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

Dhal de lentilles [6]

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

Potage de légumes et lentilles corail au curry [7]

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

Falafels de lentilles corail [8]

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

Curry de pommes de terre, courgettes et lentilles corail [9]

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

Velouté de lentilles corail à la marocaine [10]

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

Velouté de lentilles corail à l'indienne [11]

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

Boulettes de lentilles corail [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

demier »

[13]

Liens

- [1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15638>
- [2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15638>
- [3] <https://www.qooq.com/recipes/mesir-wat>
- [4] <https://www.qooq.com/recipes/galettes-de-lentilles-corail-et-raita-aux-epices>
- [5] <https://www.qooq.com/recipes/dhal-de-lentilles-corail-au-chou-kale>
- [6] <https://www.qooq.com/recipes/dhal-de-lentilles>
- [7] <https://www.qooq.com/recipes/potage-de-legumes-et-lentilles-corail-au-curry>
- [8] <https://www.qooq.com/recipes/falafels-de-lentilles-corail>
- [9] <https://www.qooq.com/recipes/curry-de-pommes-de-terre-courgettes-et-lentilles-corail>
- [10] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-lentilles-corail-la-marocaine>
- [11] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-lentilles-corail-lindienne>
- [12] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-lentilles-corail>
- [13] <https://www.qooq.com/ingredients/lentilles-corail?page=1>