



Comment les choisir :

Il existe différentes variétés de cette légumineuse :

- la **verte**, la plus répandue, comme la lentille verte du Puy (AOC) et la lentille verte du Berry (Label Rouge), a en général une très bonne tenue à la cuisson et possède un goût assez fin.
- la **blonde** est, quant à elle, plus grosse que la verte. Elle a tendance à éclater plus facilement et son goût est un peu moins savoureux.
- la **corail**, possède une jolie couleur rose saumon qui égaye les plats. Son goût fin est très agréable et elle cuit très rapidement.
- la **rouge** est la plus rare d'entre toutes.

Comment bien les conserver :

Conservez-les dans une boîte hermétique ou dans un sachet, dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

Comment les préparer :

Les lentilles peuvent se faire tremper de 2 à 4 h pour en accélérer la cuisson et les rendre plus digestes, mais il est possible également de les faire cuire directement.

Il est important de bien les laver (à grande eau) car elles contiennent parfois des petits cailloux.

Comment les cuire :

Il suffit de les cuire dans 3 fois leur volume d'eau :

- dans de l'eau bouillante pendant 25-30 minutes
- à l'autocuiseur pendant 10 minutes
- façon « pilaf »: les faire revenir dans une sauteuse avec 1 cuillère d'huile, et ajouter de l'eau à hauteur. (Elles seront cuites en 20 minutes, comme du riz).

Comment les accommoder ?

- En soupes, veloutés ou purée
- En salades froides
- En accompagnement de viandes, ou en plat complet (ex : petit salé aux lentilles, curry de lentilles, etc)
- De façon plus originale, en galettes ou en boulettes.



LE COIN DES RECETTES

DAHL DE LENTILLES

Ingrédients pour 4 personnes : 400g de lentilles, 2 oignons, 1 tomate (ou concentré de tomate), jus de citron, poivron (facultatif), mélange d'épices (curcuma, cumin, coriandre, curry, etc), persil, huile

Eplucher l'oignon. Couper le poivron et la tomate en dés.

Dans une sauteuse, faire revenir les épices avec une cuillère d'huile. Ajouter l'oignon, et laisser cuire quelques minutes, puis ajouter les lentilles, le poivron et les tomates. Laisser légèrement dorer et verser de l'eau à hauteur (pour couvrir complètement les lentilles). Laisser cuire à couvert une vingtaine de minutes en remuant régulièrement. Lorsque les lentilles sont cuites, ajouter le concentré de tomate et un peu de jus de citron. Saler et poivrer selon votre goût. Parsemer de persil juste avant de servir.

SALADE DE LENTILLES AUX HARENGS FUMES

Ingrédients pour 4 personnes : 300g de lentilles vertes cuites (ou 100g crues), 4 filets de hareng fumé, 1 betterave cuite, persil, échalote, huile, vinaigre, moutarde

Faire cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante pendant une vingtaine de minutes, pour qu'elles soient « al dente » : cuites mais encore craquante. Egoutter et laisser refroidir.

Couper la betterave, l'échalote et les filets de harengs en petits morceaux.

Faire la vinaigrette : mélanger une cuillère à café de moutarde avec 1 cuillère à soupe de vinaigre et 2 cuillères à soupe d'huile.

Mélanger le tout (lentilles, betteraves, échalote, harengs, persil haché et vinaigrette) et servir frais.

RAGOUT DE LENTILLES AUX LARDONS

Ingrédients pour 4 personnes : 300 g de lentilles vertes, 3 carottes, 1 oignon, 150 g de champignons de Paris, 150 g de lardons fumés, 1/2l de bouillon de volaille, 100ml de crème fraîche, 1 feuille de laurier, 1 gousse d'ail, 200 ml de coulis de tomate, herbes de Provence, sel, poivre

Éplucher et couper les carottes et l'oignon en rondelles.

Dans une grande cocotte, faire revenir les oignons puis les lardons, les carottes, les champignons et les aromates.

Ajouter la purée de tomates et les lentilles. Ajouter le bouillon de volaille. Faire cuire 25 mn environ (jusqu'à ce que les lentilles soient tendres).

Egoutter les lentilles. Garder le jus de cuisson avec 6 bonnes cuillères à soupe de lentilles. Ajouter la crème au jus de cuisson et laisser réduire 15 mn à feu vif.

Mixer la sauce et l'ajouter aux lentilles. Servir bien chaud en plat unique ou en accompagnement de viande ou volaille.