



Portrait: #PROTÉINES VÉGÉTALES LES LENTILLES

1 En général

► Les **lentilles** font partie des premières espèces végétales cultivées par l'homme et sont répandues dans le monde entier. Chez nous, elles ont longtemps été considérées comme un aliment de pauvre, mais elles sont de plus en plus redécouvertes par la haute gastronomie.



2 Le saviez-vous?

► Les **lentilles** préfèrent les climats secs et chauds et les sols pauvres. Elles sont également cultivées en Suisse en tant que produit de niche. Elles sont souvent plantées avec une culture de soutien (par exemple l'orge). Celle-ci ne sert pas seulement de support pour les plantes grimpantes, mais soutient également les jeunes **lentilles** en régulant mieux les mauvaises herbes.

► Les **lentilles** sont vendues dans le commerce décortiquées ou non décortiquées. Les lentilles décortiquées sont des lentilles dont on a enlevé l'enveloppe externe. Elles sont souvent mieux tolérées que les lentilles non décortiquées.

► Il existe plus de 3000 types de **lentilles**. Elles se distinguent par leur couleur et par leur taille, allant de 4 à 7 mm environ.

► Les **lentilles** que l'on trouve le plus facilement sous forme décortiquées sont les lentilles corail et les lentilles jaunes. En raison de l'absence de peau, elles cuisent plus rapidement que les lentilles non décortiquées, mais se désagrègent à la cuisson.

► Les variétés décortiquées et non décortiquées présentent toutes deux une teneur élevée en protéines, et en glucides. Les lentilles non décortiquées sont plus riches en fibres alimentaires.

3 Préparation

► Les **lentilles** brunes sont un classique parmi les lentilles et se trouvent surtout dans les conserves et les ragoûts. En outre, elles conviennent également pour réaliser des petites galettes.

► Les **lentilles** vertes et noires, comme les **lentilles** du Puy ou Beluga, ont un léger goût de noisette. Elles conservent leur forme à la cuisson et se prêtent bien aux plats poêlés et aux salades. Les lentilles de montagne fermes conviennent également pour les deux!

► Les **lentilles** corail et jaunes ont un goût farineux et légèrement sucré. Comme elles se décomposent rapidement, elles conviennent pour les soupes, les currys, les purées et les pâtes à tartiner. Cuire des **lentilles** rouges et jaunes al dente pour une salade demande de l'entraînement... et un temps de cuisson réduit.

► Quelle que soit la variété, les **lentilles**, tout comme les autres légumineuses, se prêtent bien à la congélation. Cela vaut également pour les plats à base de lentilles comme la soupe ou le curry. Bon pour la cuisine rapide!

► Il est facile de faire germer des pousses à partir de **lentilles**. Celles-ci étant sujettes à des germes nocifs pour la santé, il est nécessaire de les blanchir avant de les consommer!



4 Valeur nutritionnelle

COMPARAISON DE LA TENEUR EN PROTÉINES, LIPIDES, GLUCIDES, FIBRES ALIMENTAIRES DES LENTILLES (Teneurs pour 100 g)

