



# Lentille, la légumineuse qui a tout pour plaire

## FICHE TECHNIQUE

### Lens culinaris

#### HISTOIRE

Originaire du Proche-Orient et d'Asie Mineure, la lentille est cultivée depuis la fin du paléolithique, il y a près de 10 000 ans.

#### ETYMOLOGIE

Lentille vient du latin populaire *lenticula* qui signifiait «taches de rousseur». La lentille a donné son nom à des instruments optiques en raison de leur forme aplatie très semblable, comme les verres de contact.

#### BOTANIQUE

La lentille cultivée est une plante annuelle de la famille des Fabacées, comme les pois et les haricots. Elle mesure de 20 à 70 cm de long. Les graines sont semées en mars-avril sur un sol léger et sablonneux. La culture se fait sous un climat tempéré. De couleur blanche ou bleu pâle, les fleurs, groupées par deux, trois ou quatre, produisent une gousse comprenant deux graines rondes aplaties (la lentille) que l'on récolte au début de l'été.

#### USAGES

Torréfiées, les lentilles fournissent un succédané de café. Dans la région de Sancerre (France), on fabrique une bière de malt et de lentille. D'un point de vue médicinal, la farine de lentilles était utilisée comme cataplasme en cas d'inflammations. *MR*

Ce n'est pas ses fleurs, mais ses fruits qui ont fait la renommée de *Lens culinaris*, la lentille cultivée ou comestible. La lentille présente de nombreuses variétés et se décline en plusieurs couleurs: elle peut être blonde, brune, corail, rouge, verte ou noire. Cultivée et produite partout dans le monde au XXI<sup>e</sup> siècle à hauteur de plus de 2,8 millions de tonnes par an, la lentille n'existe quasiment plus à l'état sauvage.

C'est un aliment de base apprécié depuis la naissance de l'agriculture en Mésopotamie.

Il faut savoir que la lentille n'était généralement pas servie lors de menus festifs et qu'elle était plutôt réservée aux pauvres.

Aujourd'hui encore, son

impopularité — injustifiée — vient du fait qu'elle fait partie de la «gastronomie» des cantines scolaires et des casernes.

Malgré tout, elle a retrouvé une place sur la table des grands chefs. Ce sont surtout les végétariens qui font la part belle à cette légumineuse, car la lentille sèche présente une forte teneur en protéines végétales (environ 20%), mais aussi en glucides com-

plexes (environ 50%, essentiellement de l'amidon), en fibres et en sels minéraux, comme le calcium, le fer et le magnésium. Elle contient entre autres les vitamines A et E, ainsi que celles du groupe B. Cependant, il faut veiller à l'associer à une céréale afin d'être certain d'apporter à son organisme l'ensemble des huit acides aminés dits essentiels qui composent nos protéines — ce qui est spécialement important pour les personnes végétaliennes.

La lentille s'accommode de mille et une

façons. Pour cuisiner de délicieux plats salés, il faut opter pour les brunes ou les vertes. Les lentilles corail sont idéales en purée ou en soupe. Quant aux

blondes, elles sont très fondantes à la cuisson, mais un peu moins savoureuses que les vertes. La lentille Beluga est connue pour son goût proche de la noisette, ainsi que pour sa couleur noire: il est conseillé de la déguster sous forme de salade. Il est aussi possible de faire germer les lentilles. Elles seront alors consommées crues, parsemées sur une salade. *MR*

