



LES LENTILLES

CARTE DE VISITE :

Famille : Fabaceae (Sous-famille: Papilionoideae)

Genre : Lens.

Espèce : Lens culinaris, Lens esculenta, Ervum lens, Cicer lens.

Sous-espèce : Lens culinaris subsp. culinaris : lentille, lentillon (GB: lentil).

Variétés : (1) macrospermae (grosse lentille) ; (2) microspermae (petite lentille)

Variétés commerciales : (1) lentille large blonde; (2) lentille verte du Puy, lentillon rose de Champagne, etc...

Origine : Asie centrale, Proche-Orient où vit encore maintenant la lentille sauvage (Lens culinaris orientalis)

Parties consommées : graines couleur selon variété (blonde, jaune, orange, rouge, brun, noire) ; les lentilles corail sont des lentilles rouges qui ont été dépelliculées. Actuellement, sauf produits bas de gamme, les lentilles sont commercialisées polies à l'eau ou à l'huile et cuisent en quelques minutes.

Exposition : plein soleil.

Type de sol : sablonneux légèrement calcaire.

pH du sol : optimum 7.0 ; tolère 4.5 à 9.0 ; déteste les milieux salés.

Humidité du sol : frais mais bien drainé ; craint l'humidité excessive surtout au moment de la récolte ; relativement tolérant à la sécheresse.

Gradient thermique : de 6 à 27°C ; en deçà et au-delà : arrêt de la croissance ; plante gélive ; pousse très bien en altitude pour autant que les températures soient convenables (jusqu'à 2800 m en Ethiopie) ; habituellement plante de jours longs mais beaucoup de cultivars sont longueur du jour indifférents.

Type de végétation : plante annuelle.

Parties aériennes : tiges très ramifiées ; feuilles paripennées munie d'une vrille terminale, couleur vert clair

Parties souterraines : touffe racinaire bien développée, gamie de petits nodules à Rhizobium radicola.

Hauteur : 25 à 40 cm.

Floraison : de mai à août.

Inflorescence : fleurs groupées par 2-4 sur un pédicelle aristé (1) grandes fleurs (> 0,7 cm) souvent blanches, parfois bleues (2) petites fleurs (< 0,7 cm) violettes, blanches ou roses

Fleur : calice à dents plus longues que le tube et dépassant ordinairement la corolle

Fructification : juillet à septembre.

Fruit : gousse avec 1 à 3 graines aplaties en forme de lentille (1) > 0,6 cm (2) < 0,6 cm.

Rusticité : très rustique.



Propagation : optimum de germination 18 à 21°C, pas de germination en dessous de 4 à 5°C ; en pratique, semis dès que la température diurne au sol atteint 15°C et qu'il n'y a plus de gelées nocturnes (après les saints de glace), quand la lune est dans son dernier quartier ; à la volée ou en ligne, 4 à 5 graines par poquet, 1 à 6 cm de profondeur.

Espacement de plants : 30 à 40 cm dans et entre les lignes.

Taille et soins : binages et sarclages ; buttage dès que les plantes peuvent supporter l'opération.

Récolte : cycle végétatif 120 à 150 jours ; les plantes sont arrachées avec leurs racines, un peu avant maturité complète, liées en bottes et mises à sécher pendant 10 jours avant d'être battues dans un sac afin de récupérer les graines.

Maladies et nuisibles : limaces ; bruches du grain, pucerons ; mildiou, rouille ; cécidomyie des fleurs dans certaines régions mais en général peu de problèmes.

Santé : la consommation de lentilles peut entraîner des flatulences.

Espèces voisines : Lens ervoides spontanée en Ethiopie et Ouganda ; Lens nigricans, Lens lamottei, Lens culinaris odemensis spontanée en Libye, Israël, Turquie, Grèce ; Lens culinaris orientalis progéniteur sauvage de la Grèce à l'Uzbekistan et de la Crimée à la Jordanie ; Lens culinaris tomasus spontanée en Syrie et Turquie ; Pisum sativum pois ; Vicia faba fève.

LES HARICOTS A TRAVERS LES AGES

En Asie centrale et au Proche-Orient, les lentilles sauvages (Lens esculenta orientalis) faisaient déjà partie du régime alimentaire des chasseurs-cueilleurs du Mésolithique (12.000 à 6000 ACN). Au Néolithique, avec la sédentarisation, on a retrouvé ses

traces en Grèce et en Syrie dans des strates archéologiques datant respectivement de 11.000 ACN et 7.000 ACN. Mais le site le plus ancien où il y a indubitablement eu culture est israélien et date de 6.800 ACN. On a également retrouvé sa trace en

divers endroits circumméditerranéens datant de la même époque, du Maroc et d'Espagne à l'Inde et de l'Egypte à la Grèce, la Bulgarie et l'ex-Yougoslavie. Plus tard, les lentilles constituèrent, à côté d'autres légumineuses et de céréales, l'essentiel de l'alimentation



des peuples de l'Antiquité. Les Hébreux lui vouèrent une passion insensée, les Egyptiens et les Grecs en firent leur ordinaire, les Romains, un plat populaire que les légions portèrent aux confins de l'Empire.

La suite de l'histoire est moins belle. Oubliées du Capitulaire de Charlemagne, malgré leurs qualités reconnues, elles eurent toutes les peines du monde à se maintenir au menu des serfs et seigneurs du Moyen-âge. Par contre, les Arabes leur restèrent fidèles. Les siècles suivants, elles eurent à faire face à toute une série de préjugés et disparurent des tables européennes, sauf dans certaines régions pauvres ou difficiles à approvisionner où leur rusticité et leur valeur alimentaire firent merveille.

Aujourd'hui, avec le retour en grâce de la bonne vieille cuisine de terroir et la mode des plats exotiques, elles reviennent sur nos tables et séduisent



plus d'un consommateur par leur variété, leur facilité d'utilisation, leur rapidité de cuisson et leur digestibilité. Le dynamisme des ententes professionnelles de producteurs n'y est

pas étranger, elles qui ont obtenu une AOC pour les lentilles vertes du Puy, un label rouge pour celles du Berry et inventé le lentillon rosé de Champagne.

UTILISATION CULINAIRE

Côté cuisine, les lentilles se consomment cuites. Elles sont délicieuses à la sauce maître d'hôtel avec le petit salé, les jarrets de porc et de veau, les saucisses, le jambon fumé et le confit de canard. On peut aussi les préparer en salade avec des échalotes, des lardons et une vinaigrette bien relevée, les proposer avec le poisson frais ou fumé et séché et en faire de merveilleux veloutés. La farine de lentilles est utilisée par certains pour épaissir les potages, lier les sauces voire même en pâtisserie.

Pour les fins gourmets, les lentilles vertes avec leur goût poivré un peu charpenté accompagnent bien les viandes tandis que les roses sont les préférées des poissons.

Négociations autour d'un plat de lentilles

Il est rapporté par la Bible que Jacob, petit-fils d'Abraham racheta à son frère Esaü son droit d'aînesse pour un plat de lentilles. Moi, je crois plutôt, qu'il avait

invité son aîné à un grand banquet et que dans l'euphorie du moment, la négociation fut facilitée.

Ce fut en quelque sorte le premier dîner d'affaires de l'humanité et le triomphe de la négociation sur la barbarie. J'en connais d'autres qui dans la même situation auraient employé des moyens bien plus radicaux.

Gloria in Excelsis Deo!

LES LENTILLES



White Images/Scala, Florence



RECETTE : POTAGE AUX LENTILLES

Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 tasses de lentilles, 1 blanc de poireau, 1 gros oignon, quelques carottes, 1 gousse d'ail, sarriette en branche, feuille de laurier, persil haché; beurre, eau, sel, poivre.

Temps de préparation : 10 minutes.

Temps de repos : 0 minute.

Temps de cuisson : 30 minutes.

Total : 40 minutes.

Matériel : 1 casserole ; 1 mixer.

Préparation :

1. Emincer les légumes ; les faire suer dans une casserole avec du beurre ; ajouter les lentilles et couvrir d'eau salée (on peut aussi ajouter un bouillon cube).
2. Laisser cuire ½ heure à feu moyen ; ajouter sel et poivre ; retirer le laurier et la sarriette et passer au mixer ; saupoudrer de persil haché.
3. Servir chaud et bon appétit !!!



Adapté d'une recette familiale

CONSEILS DE CUISINE

Les lentilles doivent être lavées pour les débarrasser des pierres et autres impuretés, mais il n'est pas nécessaire et même déconseillé de les faire tremper avant de les cuisiner. Leur cuisson est très rapide. Ne salez qu'en fin de cuisson afin d'éviter que les lentilles durcissent. Compter 60 gr de lentilles par convive, ce qui représente 180 gr lorsqu'elles sont cuites.



UTILISATION EN PHYTOTHERAPIE

Les lentilles ne sont pas utilisées en phytothérapie, ni inscrites à la pharmacopée. Toutefois, la médecine populaire y recourt en certaines circonstances.

Usage interne :

Graines : constipation.

Usage externe :

Graines (farine): traitement des ulcères cutanés.

Contre-indications : La consommation de lentilles peut entraîner des flatulences.

Texte et photos :

Josy Arendt