

## LA LENTILLE

### *Lens culinaris*



C'est, avec le blé, l'une des plus anciennes plantes cultivées par les hommes : elle renferme en effet des trésors nutritifs, se conserve facilement et demande peu de soins. On la trouve toutefois rarement au potager car son rendement est faible.

La culture de la lentille remonte à l'aube de l'humanité : la plante a été domestiquée il y a dix mille ans au Proche-Orient d'où elle est probablement originaire. Elle est l'aliment courant chez les Grecs, les Egyptiens et les Romains : la préparation d'une soupe de lentilles est représentée sur une fresque datant de Ramsès II. Introduite en Amérique dès le XVIe siècle, la lentille est maintenant cultivée dans toutes les parties du monde mais ses zones principales de production sont l'Europe, le Moyen-Orient, l'Afrique du Nord et l'Inde, le premier exportateur mondial étant aujourd'hui le Canada. Elle a été considérée comme une nourriture de pauvres jusqu'au milieu du XXe siècle mais intéresse de nouveau les gourmets.

En France, la lentille verte du Puy a été en 1996 le premier légume à bénéficier d'une AOC.

La lentille est, avec le pois, une des légumineuses les mieux adaptées aux climats froids : elle germe à partir de 5° C et résiste à des gelées de -6° C. Semée au printemps pour une récolte au milieu de l'été, la plante mesure de 20 à 70 cm de hauteur. Les fleurs, blanches ou bleu pâle, apparaissent de mai à juillet. Les fruits leur succèdent : des gousses plates contenant chacune 1 ou 2 graines rondes et aplaties. La culture de la lentille pour l'alimentation n'est pas aisée au potager : le rendement est d'environ 150 g/m<sup>2</sup>. En contrepartie, cette plante constitue un excellent engrais vert car il enrichit le sol en azote. La lentille est, de tous les légumes secs, le plus riche en protéines (25%), en fer et en vitamine B2, et le plus pauvre en matières grasses (0,6%) : elle est un ingrédient de base de la cuisine végétarienne et de la gastronomie indienne.

### **Pour un plat de lentilles**

Esaü, fils d'Isaac, rentrant un jour de la chasse fatigué et affamé, abandonna son droit d'aînesse à son frère jumeau Jacob en échange de pain et d'une soupe de lentilles (Génèse, 25,34). Les lentilles représentent ici les besoins matériels auxquels Esaü sacrifie ses devoirs moraux. Avant sa mort, Isaac voulut rétablir Esaü dans ses droits mais une ruse de Jacob l'en empêcha, celui-ci devenant ainsi l'héritier de tous les biens. Les deux frères ne se réconcilièrent que vingt ans plus tard.

Variétés intéressantes : Verte du Puy, Verte du Berry, Blonde de Saint-Flour, Rosée de Champagne

